



光

顆小太陽的成長足跡

法身寺

วัดพระธรรมกาย

編者序

呂嘉民

我們來自台灣

第二屆的海外文化交流實習案在侃如師姐用心的籌備下，於今(2013)年三月底展開了台灣校園活動說明會，此次的隨行人員都是來自法身寺的師父與居士，對於這屆實習的徵選非常看重，首站就來到了我就讀的學校「南華大學」。在得知有此活動到決定來泰國法身寺可說是想了又想且考慮再三，不敢輕易的決定。而之後我為何會來到法身寺，只因為當初看到了徵選項目中有「國畫書法組」，這本來就是我個人的興趣，也因此促成我來到法身寺的最初因緣。



面試的團隊陸續拜訪了佛光大學、華梵大學及法鼓山佛教研修學院等幾所院校，預計將會徵選出華語教學人員及巴利語編譯團隊。最後能夠來到法身寺的成員共有七位，可以說個個都很優秀，對於佛教信仰的虔誠及文化的發揚更是投入，我們相約佛曆二五五六年七月泰國法身寺見。

佛教國度裡的新體會

來到泰國法身寺的主要目的地是「佛教文化的體驗」，實質的工作項目有兩大項：第一項是編譯巴利語的教科書，第二項是教導華語，還包括書法國畫。來到陌生的國度裡，成員們彼此都不認識，也不會當地的語言，只好現學現賣了。雖然我們身處異地，必須從新開始熟悉及認識這裡的大小事物和文化習慣，但唯一不變的是佛陀的教法。

記錄生命的成長

本書的內容分為十類，一、法會與供養，主要在呈述法會的由來及殊勝之處；另外，此次我們來到泰國法身寺，特別受到南傳佛教文化氛圍，在僧伽的托鉢活動中深受感動；二、曼谷佛寺巡禮，泰國的佛寺建築之美令人嘆為觀止，還可以在佛寺中看見不同文化的身影；三、文化

的差異與融合，在泰國我們親自體驗到不同文化的禮俗是如何相互依存及不同宗教間所存在的棘手問題；四、關於出家，在法身寺看到的是僧伽教育的養成，更可以從短期出家的活動中看見佛法種子的延續；五、禪修，體驗到入法身法門的不可思議及理論；六、鑄造佛像，親身參與，善因善緣，法喜充滿；七、華語教學二、三事，是這次主要的任務之一，從學員的互動中教學相長；八、寺院大小事，來到法身寺有太多的趣事及體驗，都將在這裡告訴您；九、放生，瞭解了放生的意義，也讓自己的生命更加自由；十、智慧的開示，透過法師們生動的開示及譬喻，如醍醐灌頂般時時受用。

團隊合作

很多事情不是一個人所能成就的，非常感謝這次來到法身寺實習的同伴們，因為有你們的用心才会有這麼多的心得感想與紀錄；因為有你們的參與才能完成這本書的編輯；更因為法身寺給了我們這樣難得的機會可以來到這裡與大家分享生命的喜悅。一個人的力量有限；一個人的發現也有限；當一個人不在是一個人時的候，力量變大了生命也更開闊了。



期許

很感謝侃如師姐給了我們這個機會可以來到泰國法身寺，在這兩個多月的實習期間，每每可看見侃如師姐不停的在忙錄中穿梭，為的是想讓更多法身寺的常住眾們可以學習到華人語言和文化，更希望可以把巴利語的教材編譯成華語教科書，我很清楚地知道要接手海外實習這個活動必須割捨很多手邊正在進行的工作。藉此機會再一次謝謝侃如師姐的努力付出，我們也會以最好的表現回饋給法身寺所有照顧我們的單位及常住眾們，在此謹代表第二屆的實習生們獻上這本名為「七朵向日葵的生命歷程」一書，在未來的日子裡我們也會將所學習到的「法」帶回台灣推廣及宣揚，希望未來在世界各地的華語人士都可以接觸到佛法。讓每個人都有機會接近佛法、了解佛法，做到續佛慧命、復興佛教。

目錄

編者序	2
關於出家……	11
• 續佛慧命「佛法薪傳者」	12
• 擔任出家報到義工	18
• 參與剃度活動心得	21
• 出家承擔如來家業	25
• 人身難得	28
• 南傳佛教的比丘生活	33
• 與小沙彌互動	36
鑄造佛像……	43
• 功德的連結「塑造佛像」	44
• 觀禮佛像的鑄造	48
• 佛教藝術傳承與設計製作	51



法會及供養……

55

- 禪悅為食 56
- 人生最重要的教育 61
- 供養千僧植福田 64
- 布施也可以很快樂 68
- 我最喜愛的供養儀式 73
- 廣修供養 77
- 從心出發「供養托鉢」 80

文化的差異與融合……

85

- 我的泰國寺院生活 86
- 南北傳佛教差異 90
- 戒律的飲食 94
- 非「素」不可？ 99
- 佛陀的語言 104
- 祈望 108
- 荒地裡的花朵 111
- 看見文化禮俗的融合 114
- 體驗『泰』有趣 118

曼谷佛寺巡禮…… 125

- 佛教文化之美 126
- 曼谷禮佛日 131

關於禪修…… 137

- 禪修的前行「正念與放鬆」 138
- 殊勝的入法身法門 142
- 學習活在當下 145
- 置之死地而後生 149
- 尋回內在寶藏「打坐」 152

關於放生…… 157

- 「放生」讓生命自由自在 158
- 慈悲心行「放生」 161

寺院大小事…… 167

- 我們這一家 168



- 微笑與清淨 172
- 團隊合作「唯心所現」 175
- 溫柔的面孔 179
- 那一年我們在法身寺的日子 181
- 七如來禪修中心 184

華語教學二、三事…… 189

- 華語教學（國畫篇） 190
- 華語教學「小發心大力量」 194
- 語言是弘法的工具 197

佛法開示 201

- 「念善」與「念惡」 202
- 不可思議的布施功德波羅蜜 206

主要華語地區的法身中心 209





關於出家

- 續佛慧命「佛法薪傳者」
- 擔任出家報到義工
- 參與剃度活動心得
- 出家承擔如來家業
- 人身難得
- 南傳佛教的比丘生活
- 與小沙彌互動

續佛慧命「佛法薪傳者」

呂嘉民

殊勝的日子已到來，七月十四日下午在大法身塔第29號閘口處，迎接前來參加國際短期出家（IDOP）的佛法薪傳者。此次我們參與了協助報到的工作，我所擔任的工作項目是填寫報到者的個人資料，這也是報到的最後一個手續，表格都先以中文書寫後再由法身寺的師兄姐們音譯成泰文。來報到的人士陸陸續續的出現了，以華人的面孔居多，也有少數幾位的歐美人士，其中還有幾位調皮的小朋友也來參加短期出家，使得報到現場頓時多了活潑的氣氛和天真的歡笑聲。從報到處到體檢、拍照等，一關接著一關，為了因應各國人士也特別分有中文、英文、泰文等語言的接待處，做現場的翻譯。參加國際短期出家的人員大多都已前來會場報到，因為是國際性的活動，所以有很多人都是跨國來到法身寺，對於他們能夠來參加國際短期出家，成為佛法的薪傳者續佛慧命，我也在此隨喜讚嘆！sadhu！



七月二十八日即將舉行佛法薪傳者的落髮儀式典禮。這天我們一行人在下午16:00來到大雄寶殿外的樹林下集合，等待工作人員將草蓆佈置完成，典禮要開始了，因受到當日天氣的影響，整個草蓆的鋪設時間有點延宕，還好現在的天氣不熱又是多雲，草蓆在工作人員及大家的同心協力下很快的就鋪好了，而且在鋪設的過程中還可以練就一下拋草蓆的功力，我們當然也沒缺席，而且做得不亦樂乎！會場很快就佈置完畢。典禮就要開始了，我們也在司儀的播報聲中，來到了30號的位置處，這是黃武達大哥將要落髮的地方，因為大哥也是這次實習生成員之一，我們也一起隨喜大哥的功德，讓自己也可以種下出家的因緣，雖然我還沒有這個機會參與這樣的短期出家活動，但卻可以感受到這份殊榮，我的內心真的很感動，能夠分享所有佛法薪傳者的喜悅與清淨，這種感受真的溢於言表。

佛法薪傳者在憾動人心的音樂聲中一個接著一個的走在草蓆上，手持金色蓮花盤，上面還擺了一片荷葉，整齊的步伐肅穆莊嚴。薪傳者依自己的號碼就定位後入座，即將接受親友們剪髮的儀式，司儀再次以英文、泰文及中文廣播典禮儀式開始，此時大家都往薪傳者的身邊靠攏，我也不例外，我拿起了放在荷葉下方的剪刀，開心的剪下大哥頭上的第一撮頭髮，在音樂背景聲中圍繞在四周的不只是家屬及親友，更多的是法喜充滿、隨喜功德sadhu！一旁只見我們這群人與大哥的互動有說有笑，高興的渾然忘我，此時忽見大哥身邊的薪傳者已是淚流滿面，說真的若在這個時刻換做是自己，我一定也免不了一把鼻涕一把

眼淚吧！在儀式進行中我們也不忘猛拍照及錄影，此時才想到說這次的典禮還有一位男成員被安排去執行中文播報員的任務無法和我們一同入鏡，就在急忙下由我先去頂替一下他的位置，好讓他也有機會參與剪髮的感動及喜悅，我在侃如師姐的陪同下來到了司儀播報的地方，想說不一會的，擔任中文播報員的他就會回來司儀的位置，我也不擔心什麼，看看時間也該把他叫回來而已，法師卻在此時下達指示，現在就要播報文稿內容，真的讓我措手不及，當下我還在研究簡體字的文字稿怎麼念時，英文的播報員已開口念詞了，泰文的播報員也念完了，這下我也跑不掉了，只好硬著頭皮接著念下去，我眼睛的餘光只見侃如師姐笑到不行，害我真的差點也笑出來，還好我有把持住，不然我一定會笑場演出的，哈哈！

憾動人心的音樂再次響起，法師們一個接著一個步行在草蓆上，成列的隊伍慢慢的走了過來，眼前的僧人身著橘黃色袈裟，個個莊嚴攝受我心，待法師們就定位，落髮的儀式將進入最殊勝的一刻。法師們一字排開的站在薪傳者的身旁，動作整齊的拿起剃頭刀，開始將頭上的三千煩惱絲一一剃下。所謂：「金刀剃下娘生髮，除卻塵勞不淨身，圓頂方袍僧相現，法王座下大丈夫。」「金刀剃下娘生髮，法王座下又添孫，無始所種菩提子，盡此一生報佛恩。」「金刀剃下娘生髮，除卻塵勞不淨身，袈裟披體僧相現，法王座下又添孫。」「僧寶」實為世間難得值遇之法脈，有道：「出家乃大丈夫之事，非將相所能為」、「黃金白玉非為貴，唯有袈裟披肩難。」所以



每一位佛法薪傳者，都具有無法比擬的神聖性與崇高性。在沒有烈日的天空下；在高雅莊嚴的大雄寶殿旁；在四眾弟子同心的護持佛、法、僧三寶；在佛陀教法的遍灑甘露汝沐春風裡，心如出淤泥的蓮花，頓時遠離世俗煩惱，獲得內心的清涼寂靜。

七月二十七日這天，是佛法薪傳者受鉢及袈裟的吉祥日，早晨六點我們所有的人都在大雄寶殿一旁的接待處集合，且現場已有很多師兄師姐及家屬在等候了，我們在報到處領取要供養大哥的袈裟及鉢具，此供養品是台灣某飯店負責人所供養的，喜悅之餘的同時我也和袈裟及鉢具拍了幾張照片做紀念。往前來到樹陰下，看見旗隊已就定位排列整齊，各國的國旗隨風飄揚，掌旗手們都是由身著全套白色服裝的居士擔綱，當看見有台灣國旗時，我們哇了一聲，眼睛為之一亮，在此時此地也多了一分親切感。佛法薪傳者將繞行大雄寶殿三匝，其前有旗隊引導，後有供養袈裟鉢具的親友家屬尾隨。袈裟及鉢具的數量是依薪傳者的人數而定的，並不是每個人都有機會可以親手捧著袈裟及鉢具繞行大雄寶殿，在此我要特別感謝華語翻譯中心的（黃玲），把自己供養袈裟的機會給了我，讓我可以親手捧著袈裟繞行大殿。佛法薪傳者人手一支白蓮花其相莊嚴，身著白衣服飾，就像朵朵清淨的白蓮花一般，清涼直透我心。隊伍繞行完畢後，我們所有人在黃武達大哥的編號位置等候，薪傳者此時由大殿中步出，來到我們的面前，供養袈裟前有一重要的儀式，那就是薪傳者此時須向家人及親友們行懺悔，薪傳者口中念著懺悔偈，且向代表

家人的我們行禮拜別，這也讓我感受到了報答父母恩不只是現在，出了家之後還須化小愛為大愛，利益一切眾生，所謂：「世間的男人曾為我父；女人曾為我母。」唯有勤加修行，才是報答恩情最好不過的選擇了。

午齋前另一重要的儀式就是供養鉢具，出家眾身上所擁有的就是「三衣一鉢」，「鉢」是出家人的食器，出家人托鉢乞食，堪受人天供養，故代表「福田」。鉢又名應量器，有三事相應：色相應一鉢要灰黑色，令不起愛染心；體相應一鉢體質粗，使人不起貪欲；量相應一應量而食，含有少欲知足之意。此時再次見到薪傳者時已是身著袈裟的出家眾了，我們一行人早已準備好鮮花及具有台灣特色的紅包要來供養，就在等待的同時，突然有很多的師姐將供養金遞給我們一起來供養，我們也隨喜其功德。供養的時間雖短暫，卻可以種下很多善緣植福田，能夠放下萬緣出家，也是須要很多的福德資糧才能成就、具足。

在泰國出家的活動很常見，佛陀的教法可以在這片土地上生根、發芽、茁壯，和人民也有相當大的關係，若人人皆有恭敬佛陀的心念，由一位、兩位到很多很多的人都是如此，就會產生一股善的力量，也就是「善的共業」，因為這一念善心、善行的因果關係，讓我們能夠出生在有佛法的人世間。佛法在人間，佛出生在人間、修行在人間、證悟在人間，告訴我們的是，人間雖然是苦樂摻拌的世界，卻也是修行的好地方。佛陀已將自己所證悟的種種法留給了我們，唯有當勤精進、慎勿放逸，才是回報佛恩、續佛慧命最好的禮物了。



擔任出家報到義工

陳怡靜

為黃武達大哥送行

今天2013年7月14日，是今年度參加法身寺短期出家活動的學員要報到的日子，也是我們這一行人當中的其中一位夥伴－黃武達大哥出家報到的日子，早上為大哥送行，去「齋」素食餐廳吃了一頓好料。

學員來自世界各地

中午十二點多，我們一群人就進去法身寺幫忙報到活動。我跟另外兩位教中文的夥伴，一起負責協助學員試穿鞋子與衣服。到報告現場之後，華語翻譯中心的靜雅及黃玲帶領我們，告訴我們要做的事情，本來剛開始沒什麼事情，只是一直等著。大約到了一點多的時候，學員漸漸湧入，我們也開始忙了起來。剛開始我很生疏，連學員已經過來要試穿鞋子，我都没看到，還呆呆的站著，但是熟能生巧，看著大家如何協助，過一段時間之後，我也能協助學員了。學員們來自不同國家，我看到的就有泰國、中國、台灣、馬來西亞、美國等等，很多人大老遠從國外趕來參加這個活動，因此法身寺為了報到流暢，有分中文組、英文組，還有泰文組等等組別，不過很多學員泰文、英文都會講，因此我們工作人員的人力就滿充足的。



今天來參加的學員，有幾位是來自上海、美國等等的小朋友來出家當沙彌，我覺得他們真是太有善根了，這麼小就有辦法接觸佛教，並且可以受戒出家，而且他們居住的地方，佛法並不是太興隆，至少我覺得跟台灣比起來，比較沒那麼興盛。所有學員中，從中國來參加出家活動的人不在少數，有位來自上海的小朋友很可愛，他來試穿鞋子時，很疑惑的看著我叫姐姐，並且問我叫什麼名字，還問我為什麼要剪這麼短的頭髮，小朋友問話都很直心，不拐彎抹角，這點很可愛。

在那群小朋友當中，有位美國的華裔小朋友讓我很印象深刻，因為我個人認為他長得非常莊嚴，感覺很乖巧懂事。今天看到來自這麼多國家的參與者，長相有高、矮、胖、瘦、黃、白等，每個人長得都很不一樣！記得有次華語翻譯中心的法敬法師開示說，每個人的業力不一樣，因此長相不一樣，把功德修滿而成佛之後，才會長得一樣，因為所有佛陀都長得一樣，都是三十二相。

體認到英語的實用性

我在協助他們試穿鞋子衣服的過程當中，講中文的就可以溝通順利，但講英文時，剛開始我沒辦法，只能講「try shoes」之類的簡單英文，加上一些揮手之類的身體語言(body language)，比手畫腳，但是聽旁邊的人協助學員時講的英文，我也開始會講：「這衣服太緊了，因為要打坐，穿寬鬆一點比較好。」諸如此類的句子。從今天的

經驗，我深深覺得語言這種東西，果然要有實用性，才會有學習的動力，我在台灣時對英文都興趣缺缺，在台灣很少接觸到外國人，英文根本用不到，只有考試才需要，因此學習效果不佳，但是今日發現，以前學的破英文，也能多少溝通，為了想要能夠更完整的溝通，多少激起了我學習的動機。

感恩在法身寺有修功德的機會

今天協助了很多位學員試穿鞋子衣服，跟很多位即將要出家的善男子結緣，最後還能去輸入中文組的學員名單以及鞋碼、衣服尺寸等，而且我還借武達大哥五百元，因為他以為活動費用是三千五百元，但因為沒照胸部X光檢查，所以變成四千元。今天修了很多很多功德，本來還因為擔心巴利組的工作還沒做完，心裡一直不太想去，但是做的過程中與結束之後，都覺得很開心，在即將睡覺的現在，我試著用法身寺教導的方法，也是老奶奶很強調的，要不斷回憶功德，睡在福海並且醒在福海當中，現在回憶起今日能夠修這麼多功德，似乎有沐浴在功德中的感覺，能夠跟來自這麼多國家的人結緣，平時在台灣很少有這種機會，因此今天能有這個榮幸在這個活動裡面擔任義工，覺得很開心。



參與剃度活動心得

陳怡靜

2013年7月8日這天下午，我們一行人去參加法身寺IDOP國際短期出家的剃度典禮，而所有參加短期出家的人，法身寺稱為佛法薪傳者，因為佛教的延續主要是靠出家眾，只有現出家相才看得出有佛法流傳，現在家相是看不出此地有佛教的，所以八難之一才稱作無四眾遊行。今天我看到參加剃度的人，大約一百人多人，法身寺的剃度典禮在戶外舉行，在很像慈濟靜思堂的大雄寶殿外面，剃度這個儀式，還不算是受俱足戒成為比丘，只是先把頭髮跟眉毛剃掉。泰國的比丘很特別，不僅剃頭還剃眉毛，但同樣的是上座部佛教的緬甸比丘，就不會剃眉毛，這應該算是泰國佛教的特色！

隨喜佛法薪傳者

剃度會場有很多穿白衣的居士，有些是家屬，但侃如學長說，其實很多來觀禮的人不一定是家屬，只是想來幫即將出家的佛法薪傳者們剪一小撮頭髮，跟他們結結緣。我們到達的時候，場地還沒佈置好，即將剃度的人還在大雄寶殿裡面，我們就去幫忙鋪草蓆，讓觀禮的白衣能夠跪坐看他們剃度，接著我們大家就排排跪坐看著即將剃度者走過來，看到武達大哥也在行列裡面，他看起來很有朝氣，精神飽滿！我覺得參加者真的很有福報，能夠參加短期出

家活動，因為我身為女眾，已經是無緣成為比丘了，很隨喜他們珍惜自己男眾的身體！在當下我自己也希望在未來世能夠有機會得到男身，成為沙彌、比丘。

感人的剃度典禮

即將剃度的佛法薪傳者們，走進佈置好的草蓆地會場之後，雙手拿著金盤供養，上面放著要裝頭髮的荷葉，坐在白椅上，他們發完願後，接著與會大眾就上前幫他們剪一小撮頭髮，我先跑去給武達大哥剪頭髮，武達大哥沒有哭，據說去年來出家的賢榮哭得唏哩嘩啦的，還沒親臨現場前，我還在想有什麼好哭的，不過今日來到此地親自參加後，我覺得確實在那個氣氛下滿容易哭的，因為背景音樂很催淚，如果又有家屬在的話，會更催淚，雖然武達大哥沒哭，可是坐武達大哥旁邊的被剃度者卻哭了，他被剪頭髮的時候一直哭，沒想到剃度典禮會這麼感人，想必他的感受一定很深刻。剪完武達大哥之後，我就往前一路剪到前面，幾乎跟每個人結緣，剪完之後跟他們說隨喜功德，覺得這種體驗很新鮮，也很高興能跟他們結緣。

而後來法師進場，替大家削髮，看到大家的頭髮從有到無，甚至沒有眉毛，大家又穿白色衣服，整體感覺覺得大家變乾淨了，說不定念頭也跟著頭髮和眉毛的掉落，也清靜了不少吧！雖然會場裡面的人，有哭有笑，但整體而言，我覺得整個會場充滿著既溫馨又歡喜洋溢的氣氛，這個剃度典禮一點也不沉悶！



出家報父母恩

有個華語翻譯中心很活潑的職員，她也是一路幫大家剪一小撮頭髮，她走到即將出家的小朋友那裏的時候，就跟他們說：「出家幫父母累積功德，隨喜功德喔！」聽到這句話，我就感動的流眼淚，因為想到自己從小在父母細心的呵護下成長，有什麼事，他們就有如燃眉之急，馬上幫我解決，如果是生病或感冒，更讓他們牽腸掛肚，比我本人還要著急痛苦，想到這裡就很感恩他們。

十月懷胎之恩

記得台灣的證嚴上人，在《父母恩重難報經》的開示當中，曾經講解過關於懷胎十月對我們的恩德，她說：

「我們出生於人間，使母親受盡折磨，然而一般人常在生日時舉行慶生，其實『生日』在佛教中是『母難日』。佛經中說：『親之生子，懷之十月，身為重病，臨生之日，母危父怖，其情難言。』意思是說，母親要生個孩子，必須懷胎十月，身體像生了一場大病一樣；尤其要生產時，母親在產房內受盡痛苦，哀痛掙扎，而父親在產房外，也多麼緊張惶恐。」

因此，光是父母沒去墮胎，願意辛苦懷胎十月把我們生下來，讓我們能夠得到人身，並且能夠聽聞佛法，這樣的恩德怎樣也無法回報，更何況是孩子出世之後的養育之恩。

利用父母生給我們的身體， 多多行善修功德

佛經常說：「人身難得」，記得證嚴上人曾提醒我們：「今天我們已得人身，這個人身是從哪裏來的呢？當然是從父母而來。有了人身，才得聽聞佛法，聞了佛法才能斷生死，所以我們一定要知父母恩、報父母恩。」而我們要如何報恩？證嚴上人期望說：「希望諸位都能珍惜生命的來源，時時刻刻報答父母恩，利用父母生給我們的身體，能為人生及社會多做一些有意義的事；而我們所做的每一善、每一福，也都應該是歸屬為父母親的功德。」

雖然我是個很懶惰的人，但是一想到我可以利用父母給的身體去行善修功德，而這些功德也會是父母親的功德，我就變得比較勤勞一些，因為我的父母是我世上最愛的兩個人，為了他們未來的幸福快樂，就算會有些累，也要多修一點功德來回饋他們。

在佛教中，出家是出世間最大的功德，今天國際短期出家活動的參加者利用父母生的身體來出家持戒，續佛慧命並為父母種大福田，很隨喜他們與他們父母的功德！Sadhu！Sadhu！Sadhu！



出家承擔如來家業

曾靜怡

從大學剛剛接觸佛教，很多親友就質疑讀佛教學系，以後是要出家嗎？在我的心裡就大笑的想，我怎麼可能出家呢！師父只有一件衣服能穿，我可是每天要穿的漂漂亮亮的。但慢慢地越深入了解佛陀的教理，以及讀到佛光山妙琳法師寫的出家日記，我不由自主地開始嚮往出家修道的生活。

在以前的泰國，每位男子都規定要出家，就像台灣男生都要服兵役一樣；但現在的泰國的法師，也像現在的台灣一樣，改為募兵制了。因此泰國的僧人，逐年在減少。法身寺住持一法勝師父意識到這個問題，開始做一連串「復興佛教」的活動，並打出口號：「復興佛教的責任從法身寺做起」。聽到這樣的事情，不禁讓我默默感動得掉下淚來。因為隨著現代科技與文明的繁榮發展，社會大眾物質的生活越來越豐富，相對的人心並未因為物質豐富而獲得提昇，反而越來越貧瘠、空虛，甚至感到不安、恐懼。尤其現在社會人際關係疏離、道德淪喪、價值觀偏差等，使得社會大眾活在不安定當中，衍生出更多的社會問題。針對這些問題，我們發現了一種力量，來改善這些問題。佛光山普門寺住持永富法師說：「學佛可以找到真正的皈依處，佛法是人生的導航器。」高雄文殊講堂住持慧律法師也曾說：「現在社會的人類重視物質追求，不再重視精神生活，造成現代社會道德淪喪。若大眾瞭解正信佛教，

並在遇到問題時接觸到佛教，世間將減少不少悲劇。」所以我就深深地被法身寺的目標所吸引了。

法身寺目前都會在泰國電視裡撥放「短期出家」的宣傳短片。內容不免引人會心一笑。例如：一位母親不斷地在任何小地方留下字條提醒兒子：「為了媽媽出家吧！」兒子看到都快要煩死了，但媽媽不辭辛勞，一樣繼續做小紙條來打動兒子，最後廣告結束，兒子在天台上做大字報回應媽媽：「媽！我決定要去出家。」另一個廣告則是在結婚典禮上，岳父突然問起新郎：「你出家過了嗎？」新郎回：「沒有」，下一幕則結婚典禮上空無一人只留下新郎一人。類似像這樣的短片廣告，更加提醒了泰國人民，出家才是解決生命煩惱的道路。雖然不再像以前那樣規定每位男子一定要出家，但現在我還是看的出來，泰國人對於法師的尊敬和景仰。

在參與過IDOP（全名：國際佛法薪傳者短期出家）的報到程序一直到圓頂的儀式，都讓我既羨慕又感動。IDOP是一個讓全世界的人報名參加為期一個月的短期出家。不只讓他們體驗到出家人的修行生活，更是對於他們自己的生命會有所幫助與改善，就這樣佛陀的教法傳到國際，讓更多人聽他們分享，看他們改變，並來參與佛教復興活動。

我在台灣參加過佛光山舉辦的短期出家，活動時間是一週。男生最多只能受到沙彌戒，女眾則是式叉摩羅戒。雖然我沒有參加過正式的出家典禮，但在泰國所參與到的



儀式，都是歡樂且受大眾祝福的。例如：雖然IDOP是外國人參與的，比較少有家人會遠坐飛機到泰國參加這個儀式，所以泰國人都會非常地隨喜的以這些戒子的家人身分出席活動，因為在泰國的傳統，女人是不能夠出家的，因此有很多婦女會一起來隨喜功德，以表達她們來生做男子出家修行的願望，以結善緣。歡喜地為他們剪頭髮，虔誠的供養他們。沒有悲傷，那是歡樂、法喜充滿的。

在IDOP的戒子們受沙彌戒的時候，他們念了一段懺悔文，讓我十分感動，內容是：「由於剃度出家的緣故，我們誠心地向父親母親，各位兄長，親戚朋友，以及每位佛教信徒，跪拜告別。在無盡輪迴當中，仍要生死流轉的時間裡，若我們曾經，行為不妥，冒犯過各位；無論當面或者背後，無論故意與否，無論記得或不記得。為了我們清淨，為了我們的圓滿，為了出家的寧靜心安，為了今世能證入涅槃，懇求各位，寬恕原諒，正要剃度出家的我們。」我認為這有如是在大乘佛教中懺悔文的白話版，大乘佛教的懺悔文是這樣說的：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」懺悔的力量最大，能讓業障的阻隔變少。

常聽到人家說：「師父是『法器』，因為他們承擔如來家業，為說法的器具。」有一天我也要接下那個棒子，因為「復興佛教的責任可以從我做起」。

人身難得

賴姻任

人生方程式，從出生到幼兒、幼兒到青年、青年到成年、成年到中年、中年到老年；從讀書到戀愛、工作、結婚、病痛、老死不斷重複循環著。一般人都是照著人生方程式在進行，這世上有多少人對自己的出生是帶有疑問？有多少人會去思考身為人的目的為何？

《阿含經》裡有一則海龜喻云：「人身難得，猶如盲龜值浮木孔，其事甚難。」老師在課堂上以《阿含經》這則喻言故事與我們分享人身難得，佛法難聞。

佛曆2556年7月(西元2013年)因泰國法身寺的因緣，讓我有機會來到泰國見聞佛教國家的文化。在泰國的民間，到寺院短期出家，接受嚴格的佛教教育與僧團生活的訓練，是自國王至平民，每一個男子在年輕時必須要經受的教育。

7月13日是泰國短期出家日，在法身寺出家的人數總達十萬人。緊接著14日是國際短期出家報到的日子，很榮幸去當了工作人員，這是有生以來第一次參與當出家活動的工作人員、更有榮幸參與戒子的剃度及出家典禮。國際短期出家的戒子有來自台灣、中國、馬來西亞、新加坡、法國、加拿大……世界各國的人參與這項活動。參加的年齡不均，最小從十二歲到六十幾歲都有。報到過程中，印象讓我深刻的是有位中國的法師，他的父母親來泰國法身



寺探望他，結果變成法師的父親一同參加短期出家呢！在二十一世紀裡，大陸地區對於宗教是更封閉的，連上頭官員都不能大大方方的有著自己的宗教信仰。記得在佛光山參加國際青年會議和國際生命禪學營，很多青年都是來自大陸或者國籍在他國的華裔，這些華裔的祖先都是來自大陸地區。由此可見，大陸同胞對宗教的渴望是如此深厚。

7月18日是IDOP(國際短期出家)剃度日，當短期出家的戒子們列隊走出來時，我喜極而泣，以這些出家的人為榮。當日下午四點半非常多的人在大雄寶殿等待典禮開始，典禮開始前體驗了舖草席在每個戒子的座位前，活動地點是圍繞著大雄寶殿外圍，每個座位都有號碼。我們此次實習生裡的大家長，黃武達大哥是30號，我們代表著是他的家人替他進行落髮儀式。很多當地人雖然都與戒子不認識，卻盛情的來參與這項活動並與戒子們結緣。見到他們為不認識的人，代表他們的家長並輪流替每個人剪髮，積極與他人結善緣並隨喜戒子們的功德，發現自己要向他們學習時時與人結善。剪完大哥的頭髮時，我也開始一路剪其他戒子的頭髮，此次有兩位來自台灣人的戒子，也跑去跟他們結緣還拍了照。最主要我還跑去剪小沙彌的頭髮，好玩的是那些小沙彌的頭髮被法師理光後，他們一直摸著自己的頭，不敢相信的說著，「這是真的嗎？不是在做夢吧！」。

7月27日是IDOP出家典禮，一早六點大雄寶殿亦是滿滿的人群在等待著典禮的開始。很感謝大家的厚愛並給予我機會帶著去世的爺爺當代表去繞佛，女性手捧著鉢放置

在胸前，而男性則可以將鉢側拵。在繞佛前，心裡憶念著大家、家人、親朋好友、憶念著十方世界有情無情眾生一同來參與繞佛，並共享此功德。

當手心捧著鉢，跟隨著法師們的唱誦。繞佛的過程心很平靜、內心很歡喜，在這當中也領悟到，能夠出家並不是件容易的事，當出家後能夠繼續持續下去，更不容易。當拿著鉢時必須要利益大眾，托鉢的用意雖然是讓眾生種福德，更重要本意是消除修行人的傲慢心。繞完佛後，家屬要在每個戒子位置前就坐，戒子們要拜別並向家屬懺悔。這次是戒子最後一次向家人跪拜，因戒子出家後，換成是家屬跪拜法師。等戒子懺悔結束，進行供養袈裟儀式，再來戒子們要回大雄寶殿更換袈裟，接著在齋堂進行供鉢儀式。透過參與國際短期出家的活動，感受到如果沒有佛法，我們很多人是盲目虛度著一生，不論現代科學是多麼先進，仍解決不了老、病、死的痛苦。當臨終回顧一生，安心都只是暫時性，唯有找出心靈的歸依處才是最重要的。

上高中時，心裡常想著「我生下來的目的是要做什么？」。心裡總覺得空空的，一直想找尋某樣東西，卻不知自己所要找尋的為何？常有因緣遇到一些通靈者對我訴說著我的前世，告訴我今世必須走修行之路，請我一定要多誦經打坐，然而害怕迷信不斷的去印證，發現有些前世內容是一樣，但有些則不同。不管他們所觀的是否一樣，最後這些都僅列入參考，統整出一個道理他人無法從源頭



開始講每個人總共輪迴了幾世，而每一世是怎樣，看到的片斷都只是某幾世。從中明瞭為何有這麼多的人告訴我前世、以及我來此生的目的，為的就是要提醒我，因果業報、六道輪迴的存在。

在今年寒假有因緣和來自韓國的同學回韓國過年。在這期間遇到一位教氣功的老師，他見到我的第一句話，「出家對妳比較好。」。雖然只要見到出家眾就會起歡喜心，見到出家師父的容顏內心就會感到平靜，也曾想過出家。但家人的反對，我很清楚自己不可能因家人反對還堅持出家，也清楚瞭解出家必須要具備有出家人的習氣，若無具備出家人的習氣，即使出家了易還俗。

來到泰國見到侃如姐和優婆夷們，如同法身寺創辦人—詹．孔諾雍老奶奶的金言玉語中所提到“逍遙自在”，「人為何非結婚不可？一個人的單身生活，豈不更逍遙自在？就像鳥兒般，可以自在的任意翱翔。」，讓我改觀出家的念頭，即使今世無因緣出家，身不出家但心出家。另一原因來自老奶奶也提及過，「生而為人很難得，既已生而為人就要多多修功德，有多少就修多少，按照自己能力所及來修，別讓自己感到為難。我們生時只一個人生，死時也只一個人死，要拯救自己尚且不能，而擔憂別人也是枉然。既然我們還救不了自己，還沒有可靠之處，而如今得善緣，生而為人且信奉了佛法，如不在年輕的時候努力修行，空讓歲月流逝，老來什麼也來不及了。今生我們是為修波羅蜜而來的，增上的功德要善加珍惜，只有功德才

救得了我們。如果今生是為了“一無所獲”而來，那又何必必要投生於世？趁青春年少，趁美好時光趕快修行吧！誰不修功德，不擷取波羅蜜也罷，但是我們自己，非認真修行不可，來一場功德福報的大豐收。今生今世一定要認真修行，並立願時要立得涵蓋一切。願只遇到和得到最美好的，願生生世世能修梵行，不娶不嫁，過著單身的修行生活，直至進入涅槃之境。願再也見不到不好的人、不持戒的人、沒信用以及虛偽的人。」因老奶奶的話語，讓我對修行這條道路更有自信心，奶奶更點醒我此生來的目的為何，把握珍惜身為人的機會。



南傳佛教的比丘生活

黃武達

有這個因緣、機會參加短期出家活動，可以經由同修道友的感染力、輔導法師教導、佛菩薩的願力，提升思想觀念，學習到心清淨的方法，讓不穩定的情緒，緩和穩定。任何的修行方法，包括：念佛、打坐、拜懺、誦經、法會、經行……等等，所有的修行方法，只有一個目的，修「清淨功德波羅蜜」、「戒定慧」。

佛在自性中，將念頭時時安住在我們身體的中央處，憶念佛像或佛號，心清淨，佛土淨。自性中佛我一如，我即佛、佛即我，佛心不假外求。只是當自己還不具足能夠獨自修行時，還是需要依靠外在因緣的協助，讓自己先學會，清境的方法。

來到這裡才知道要如何學習放下。學習放下，就是要從什麼都沒有開始生活。過日子很簡單，所需要的並不多。都是想要得太多。如同我們的念頭本來是清淨的，由於習氣與慾望的無窮覆蓋、汙染了本來清淨、純潔的心田，讓我們的念頭也雜亂了，讓自己生生世世不斷地輪迴。

要脫離煩惱痛苦的束縛，所以要重新開始，從一無所有開始生活，才能真正體會到生活本來就是很簡單的。這樣才能懂得，學習如何放下。學習放下，第一要素是去習氣。習氣是輪迴的因，痛苦是輪迴的果。所以要斷輪迴，就要去習氣，修「清淨功德波羅蜜」、「戒定慧」。

從未曾想過，生活可以過得這麼簡單，在一個月的短期出家活動中，學習到從甚麼都沒有開始生活。在這短短的30天當中，讓自己真的體會到生活可以真的過的很簡單。沒有金銀財寶，全部家當只有二套衣服(三衣)、一件長袖上衣、一個帳篷、一套盥洗用具、一條大毛巾，一雙鞋子、一件被單、一個睡袋。沒有了，就這麼多。吃的有居士供養，食衣住行不用煩惱。放下一切，要真的懂得能夠放下一切，生活越簡單，身心越清淨、越自在，煩惱越少。

參加短期出家，是為了體驗出家人的生活以及想了解南傳佛教的，修行方法和弘法方式。在這受訓一個月期間，按表操課，學習「食衣住行」的基本禮儀及佛教戒律的研習，這些都是成為僧人應具備的基本素養。

此外還有二個重點，早、晚課的經文唱誦以及打坐和佛法開示，這是佛教證入內在法身的方法。

「紀律、守時、環保、衛生」是在此期間，受訓的重點要求，也是發揮團隊精神的四大要素。「和合帶來安樂」不只是口號，而是必須要落實，融入團體生活的行住坐臥當中。

出家訓練分為四階段。第一階段：前一星期，接受「食衣住行、行住坐臥、語默動靜」生活禮儀的訓練。第二階段：第二星期，剃度、出家、受沙彌戒、受比丘戒以及「巴利語出家文的背誦」。第三階段：第三星期，開始體驗出家生活的作息。第四階段：最後一星期，培養打坐



習慣，禪定悟入內在法身。透過四階段的僧格培訓，成為具格的僧人，這是南傳佛教培訓僧人的方式。

現代有很多人每天為了生活在忙碌，過著沒有目標的人生，整天忙忙碌碌生活，就這樣終其一生到頭來兩手空空離開了人世間。在一生當中難得有因緣參加短期出家受比丘戒的機會，能參加這個活動實在是自己莫大的福報。

出家生活一切歸零，從開始學習放下到知道放下以至於真正的實踐放下，實質的轉變了自己的習性，這是來泰國參加短期出家受比丘戒最大的收穫，感謝、感恩輔導法師們在受訓期間的辛勞教導，以及法身寺提倡開辦這樣的活動，自己才有這樣的因緣機會，在此致上十二萬分的感恩之意。

與小沙彌互動

陳怡靜

自從去年法身寺出版的《巴利文法入門》上冊出版之後，我有幸能夠身在台灣，就能聽泰國小沙彌背誦的巴利文法的MP3，這對想學巴利的華人來說，是一大福音！因為現今華人所用來學習的巴利文法教材，都傾向文法散布在各章節，而且缺少適當的作業練習，以致巴利語學習較為困難。如今侃如學長翻譯了泰國小沙彌使用的教材，這套教材有系統的介紹巴利文法，使得學習巴利語變得簡單明瞭。

一個語言要學習成功，除了個人天賦、師資等因素之外，教材也是影響的關鍵因素之一，這套文法書能夠出版，造福了很多有心學習巴利語的讀者，而我在台灣已經久聞MP3裡面小沙彌的背誦聲音，這趟來到泰國，很期待能夠親眼見到小沙彌並且聽他們背誦，而這天終於來臨。

2013年7月20日這天，是我期待很久的，跟法身寺小沙彌的互動，我們大家一起到了小沙彌寮房區的一間活動室，要來驗收小沙彌的巴利語背誦，背的好的就會給一些小糖果當獎勵，不過其實就算背漏掉的也會給，因為據說他們才背沒多久。



鼓勵小沙彌學巴利語

我們剛到的時候，小沙彌先出去穿袈裟，說是穿戴整齊之後才要讓我們驗收，因此先由一位輔導法師來接待我們，這位法師也是小沙彌出家，侃如學長先跟他介紹我們，接著就叫我背一段陽性a結尾purisa的背誦給他聽，因為法師想聽。起初我還不敢相信，今天不是我來驗收嗎？怎麼變成我被驗收？早知道就背熟一點再來。我就背給這位法師聽，這位法師聽了之後說很好，還叫我背給小沙彌們聽，讓我更加驚訝。因為怕緊張出糗，起初不太願意背，不過侃如學長鼓勵我說，其實背給小沙彌聽，也是鼓勵他們好好學巴利，因為他們年紀還小，不是很清楚為什麼要學巴利，要他們瞭解說出為什麼要學巴利語的動機，像是「學習巴利語是了解佛法的工具，藉著巴利語的學習，能幫助我們正確了解佛法」，這些他們說得出來，但是因為他們年紀還小，目前就只是知識上的知道，然而學習巴利的重要性，仍還沒進入到小沙彌們的心識當中，目前只是因為沙彌學校要他們學，他們就學，所以我背出來可以讓他們震撼說：「原來還有其他國家的人在背耶！」並且可以讓他們知道他們的環境有多麼殊勝，我已經二十幾歲了，而侃如學長也已經四十幾歲了才在學，他們才十幾歲就可以沈浸在學習巴利語的環境當中。如果能讓他們理解自己有多麼殊勝，我想我們今天來鼓勵他們學習，也算是了不起的功德一件了！

法身寺注重巴利語的背誦

從小沙彌開始就要進行巴利語的訓練，是法身寺一貫的傳統，為何法身寺會如此重視巴利語？在〈法身寺沙彌背誦文法〉的video當中，有說道：「如果說佛陀用來救渡眾生的巴利語教言是佛教的枝幹，那麼巴利文法則是佛教的根，巴利文法是人們由淺入深學習佛陀教言的基礎，就像建造房子和大樓那樣，地基必須堅固，地基不堅固，則所建造的大樓只有坍塌一途。」由此可知巴利語對於學習佛法而言，佔關鍵性角色，所以法身寺會要求每位沙彌在還沒了解巴利文法之前，先把文法給背起來，因此沙彌都必須背下厚達328頁的巴利文法書，之後執事法師會測驗沙彌的巴利文法背誦，如果沙彌背誦錯誤，或記不起來，就不能通過，得重新背誦，有的沙彌雖然能夠完整地背誦出來，但卻超過了法師所規定的期限，那也一樣不能通過，得重新再從頭背誦一遍，如果哪一位沙彌通過了巴利文法的測試，就可以領取到法勝師父所頒贈的水晶球。

而法身寺背誦巴利語的風潮始自西元1998年，也就是在那一年，法身寺失去了巴利語檢定考的冠軍頭銜，住持法勝師父叫來了多位比丘和沙彌，逐一詢問：「為什麼你會考不及格？」從第一位問到最後一位，花了很長的時間，由於法勝師父的慈悲，便讓比丘沙彌們相互討論，之所以會考試失敗的原因。經過大家討論之後，給法勝師父的結論是：「我們缺少解析巴利語的工具，亦即背誦巴利文法。」自此之後，便開始了背誦巴利文法的風潮。



精進的小沙彌

我們可以從〈法身寺沙彌背誦文法〉影片中，看到每位沙彌都非常精進努力地背誦巴利文法，有些沙彌會在午夜十二點之後才入睡，或凌晨三點就起身背誦文法，為了不讓時間白白浪費，只要有些許空餘時間，沙彌們隨時分秒必爭地拿起書本，背誦巴利文法，我在路上就常常看到沙彌們排隊去用餐的時候，都邊走路邊拿著小小本的文法書在背誦，非常精進。

小沙彌出家動機？

其實我一直很好奇這麼小的小孩子，會來寺院出家的動機是什麼？因為以我個人來說，小時候只知道玩耍，什麼生命的道理壓根沒想過，也沒有認知到什麼是苦，覺得會痛苦是理所當然的。同樣是小孩子的年齡，我卻在世間玩耍，看漫畫、玩電動，卻有些小生命很殊勝，已經出家修學佛法了。

關於小朋友出家，泰國政府現在規定一定要年滿十二歲，小學畢業才可出家當小沙彌，不過一位負責在沙彌學院教學的日慧法師，他今天也有來跟我們互動，他本身是小沙彌出家，他出家的時候，泰國政府還沒有這項規定，因此他十歲就在北攬寺出家當小沙彌了，他說他之所以出家，是因為當初父母帶他來寺院，他父母打坐的時候，他就在睡覺，他說他很喜歡這裡，為了來這裡睡覺，所以就

決定出家當小沙彌。在法身寺的小沙彌，第一年會先學習佛法跟泰文文法，加強泰語的基礎，第二年才開始背巴利文法書。在出家幾年後，會有人還俗念世俗學校，他父母有問過他要不要還俗，他說不要，因為他很喜歡寺院的環境。

雖然小沙彌出家的動機，也許不是我之前想像的，有非常強的動機想要斷煩惱、體證涅槃之類的，所以捨棄掉世間好玩的事物，不過就算只是出於想來這裡玩或想睡覺等動機，不過他們能從小就出家薰習佛法，已經是非常殊勝了。

驗收小沙彌！

小沙彌進來之後，首先他們先整齊的排好隊，然後轉身面向我們，大家都很害羞，先由我背purisa給他們聽，背完時他們都給我sadhu!可是我覺得我好像有背錯，背到後來有點心虛，但日慧法師還很慈悲的說我背得很好聽，甚至最後要離開的時候還說了一次很好聽，應該錄起來給小沙彌們聽，法師真是慈悲，沒有揭穿我背錯。然後換小沙彌們背，我們出題目，他們派代表出來前面背誦，背完我們就給糖果。他們出來背的時候都很害羞，真的很可愛，其中有個沙彌漏背，日學法師揭穿他，我看著書本對照他念的，也是揭穿他，看他很不好意思的還是接受糖果，後來想想不該揭穿他的，在這麼多人面前出糗，怕他自尊心受損。



天籟般的巴利語背誦

我們考完之後，他們集體背了一段數詞給我們聽，那個聲音跟韻律讓我好震撼，在去年編輯好的《巴利文法入門》上冊裡面是沒有的，他們背誦巴利語的聲音真是好聽，難怪住持法勝師父會說他們背誦巴利語是天籟，我今天總算見識到，並且感同身受，真的是天籟，他們誦經祝福我們的時候也好好聽，最後因為時間到了，我們就留下糖果，留給法師他們以後去獎勵小沙彌們，當小沙彌接受供養的時候，他們派兩位最小的沙彌出來代表接受，真的超級可愛，看著他們這麼有善根，也覺得很發自內心的隨喜他們，希望他們學好巴利之後，能夠了解佛法，並把佛法傳播出去，也可以教導世人學巴利語來了解佛法，他們肩負著很多殊勝的使命，非常隨喜他們！最後我們大家一起跟小沙彌合照，相信這個畫面會成為我生命中一段美麗的回憶。





鑄造佛像

- 功德的連結「塑造佛像」
- 觀禮佛像的鑄造
- 佛教藝術傳承與設計製作

功德的連結「塑造佛像」

沈均鍾

薈供法會中午休息時間，剛好說到當初隨著老奶奶出家者有好幾位法師。其中有一位非常的單純，後期時常聽老奶奶開示，恃其左右。有舉例，如果老奶奶是佛陀，那這位法師就如同阿難尊者。這位法師法名是隆丕牟，因為當初他的單純，老奶奶見到他時就跟他說，你出社會容易被欺負，一定要來跟著老奶奶出家，奶奶會教導他真實的智慧。因此在畢業後他就來出家跟著老奶奶修行。

一日老奶奶跟他說起，法勝師父要替老奶奶塑造金像，奶奶希望自己的金像讓他來做。這是老奶奶的方便法，因為老奶奶知道往後法身寺會是一間非常大的寺院，會有許多人來到這個寺院修功德，法身寺佛像的製作會是一項大功德，希望讓這位法師負責，所以老奶奶特別以自己的金像讓他製作。奶奶開啟了他往後製作佛像的功德。如今寺院內大小藝術品、特別慶典的車子、老奶奶圓寂時的孔雀車、七尊祖師金像、以及大法身塔的百萬尊佛像，都是從隆丕牟法師手中創造出來。

聽到這樣介紹後，我們就很想認識這位長老。結果沒多久侃如姊馬上幫我們聯絡到長老，說要帶我們去跟長老會面。一行人來到長老辦公的地方，在路上有許多的半完成藝術品，蓮花等，建築裡堆著許多材料，例如銅、鐵。而且一看就覺得平時人煙稀少，不太像是來到法身寺反而是來到一間工廠。



我們到辦公室，被告知法師正在工作的現場，我們快步向前，看到了兩三位比丘、跟一些居士們，好像正迎接著什麼似的。法師見到我們簡單的講解現在的狀況就又投入工作中。目前已經鑄好模型，現在要把燒紅的銅倒入模具中，當滾滾的銅漿倒出時，在場的溫度馬上升高了許多，看到法師們即使身上都是被烤得發紅，不畏辛苦的抬起非常重的金屬溶液往下倒，還有工作人員不小心手指受了傷。接著一旁的居士拿出了茉莉花串掛在機器周邊，原來現在塑造的是一尊大佛像。因為過程看似危險，我們只能在一旁看著，有時長老會過來與我們講解。來到一旁我們看到了許多佛像，就說這尊做出來就會是這個樣子。

我們跟佛像拍了照，回到現場，大家正在灑沙子，他們說撒在上面才不會讓佛像裂開，並且說大家也可以上前去撒。我們靠近時溫度又更加的高了，冒著高溫我們將沙子撒在模具裡，心裡祝福著這尊佛像能夠讓許多人見到之後，升起慈悲心，開始學習佛法。

隨後法師在辦公室與我們正式見面聊天，提到法勝師父曾經開示，能塑造佛像的人必須生生世世不能犯下殺業、沒拿過毒品香菸，像這樣的人非常的少，而且主要的工作又必須是法師，所以才會看到這邊的工作人員十分的少，沒想到我們卻能夠參與其中，覺得很感動。佛經曾說塑造一尊佛像的功德非常的大，根據經典紀載，是可以馬上在此世，跳脫痛苦煩惱，證得解脫。

兩週後我們聽到消息，當初我們一起參與觀禮鑄造的佛像已經完成，暫時安放在大象接待廳內讓大家去供養。我們一同買了茉莉花串，與祥代法師一同供養。看著堂上的佛像，泛著紅潤的光，非常的光明慈祥，我們向佛像頂禮祈願，願將此功德分享讓更多人得以學習佛法，興盛佛教。

透過DMC電視台法勝師父的講解，知道當初我們所參與幫忙的佛像，是要送到一個偏遠的泰國村莊，那個村落裡的人都非常虔誠，每當到了大佛日，大家就會來到村裡唯一的寺院去做功德，累積波羅蜜。有些人住得比較遠，所以可能要在半夜就要起身前往，才能準時在大佛日到寺院中。小小的寺院，平常是沒有什麼人，甚至是沒有比丘常住在此。因當地居民有這麼虔誠的心，法身寺決定要將這尊佛像送給他們，以此表示對他們堅定的信仰給予鼓勵，使他們能夠對佛法更有信心，大家能夠護持佛法一同學習，累積波羅蜜。

看著影片中的人單純的樣子，看著佛像的莊嚴，我很感動，自己從來沒有做過這樣的事，第一次來到泰國、第一次在寺院工作、第一次參與佛像的製作。想到種種在法身寺做的功德，突然間好像都串連了起來。

祥代法師曾為我們開示說，我們要時常憶念自己的功德，當憶念起自己的一件功德，就能夠把累世所修的功德串連。如今我們在佛前，憶念佛、憶念自己所累積的功德，就是將每個人的功德串連。以前認為佛像好像就只是



單純的禮拜、恭敬。來到此處才有更深的體悟，我們所累積的，藉由佛像將每個人的功德串連，大家可以一同分享、隨喜。就如同花的香，燈的光，並不會因為分享給別人就讓自己少了，反而因為這樣的分享，讓彼此更加喜悅。因為這樣的共享，讓我們彼此更加光明、潔淨，有滿溢的功德，可以修更多的波羅蜜。

觀禮佛像的鑄造

陳怡靜

親近老奶奶的法師—隆丕牟

2013年7月7日禮拜天下午，我們一行八人，去拜見以前經常親近老奶奶的法師隆丕牟。還沒見面以前就聽說隆丕牟很忠厚老實，所以老奶奶在他大學還沒畢業的時候，就跟他說你長得這麼忠厚老實，以後要來出家，不然在外面會被欺負。今天第一眼看到他，果然名不虛傳，真是很忠厚老實，一臉慈眉善目，給人很安詳、寧靜的感覺，而且也覺得他長得很像老奶奶，他並沒有馬上給我們開示，我們先去看鑄造佛像的過程，據說為了今天要鑄造佛像，已經事先準備了五個月今天正好被我們撞見。侃如學長說她在這裡待六年了還是第一次看到，說我們太有福報了。

鑄造佛像的緣起與過程

法身寺的佛像，都不是外面鑄造，都是隆丕牟自己鑄造的，但為什麼是由隆丕牟來鑄造法身寺的佛像呢？原因是因為有次老奶奶對隆丕牟說，住持法勝師父說要給她鑄造金像，老奶奶很高興，而老奶奶指定就要隆丕牟為她鑄造金像，但隆丕牟說他不會，然而老奶奶指定就只要隆丕牟為自己鑄造金像，就要他去學，據說這是因為老奶奶以神通力得知日後要鑄造祖師的金像，因此要他先去學習，



因為祖師金像對法身寺來說意義非常重大，因此老奶奶先跟隆丕牟這樣講，現在我們看到的法身寺佛像與金像，都有經過隆丕牟的巧手。

此次鑄造佛像的成員有法師，也有一些在家眾，據隆丕牟說，可以鑄造佛像的人不是隨便的人，必須事先挑選過，由有神通的法師入定，看這個人過去世有沒有做過什麼惡業，比較清淨、沒惡業的人，才能夠一起鑄造佛像。聽了之後，覺得真的是非常隨喜鑄造佛像的人，因為他們過去世持戒清淨，這輩子才能夠鑄造佛像，隨喜功德！

我去看鑄造佛像的時候，看到現場有三位法師將熱銅漿倒入模型，倒了好幾遍，現場頗熱，看到法師們都滿身大汗，而隆丕牟則是在旁邊指導他們，他也是流了很多汗，周遭還有好多信徒在觀看鑄造過程，並且恭敬合十。銅漿放入模型之後，信徒們帶著自己帶來的花圈掛在機器上，然後在模型上撒沙子滅火降溫，灑沙子我也參了一腳，鑄造佛像的過程中，最後讓我感覺很莊嚴，就好像一個隆重的儀式結束了。

利用難得的人身修功德

隆丕牟在鑄造佛像結束後，披上袈裟，很隆重的接見了我們，他不會講中文，所以用泰語開示，由侃如學長翻譯成中文，當侃如學長翻譯時講到，老奶奶以她的神通力看到，世上的人這輩子能夠得到人身，是因為過去世有發

願過，我一定要得到人身，我一定要好好地修功德，因為其他道的眾生很難修功德，只有人身，才是能有累積功德的機會，可是當得到人身的時候，卻又都忘光光了，被家庭、事業、學業等等瑣事束縛，而沒有辦法好好修功德。因此我們願意來這裡教華語等等，來寺院修功德，累積自己未來的福報，並且讓佛法能透過華語傳播出去，是有大福報的人，而且是能律己的人。聽到這裡，我覺得老奶奶好厲害，能夠把經論裡面寫的人身難得的道理，講得這麼淺顯易懂，讓人感覺到輪迴不僅僅只是紙上談兵，而是我們六道有情真實的情況！

這段開示讓我很有感觸，之前在學《菩提道次第廣論》的時候，說要得到暇滿人身必須是過去世具備三個條件，必須要持守淨戒，還要行布施等善行，還有發淨願，如同老奶奶說的，世上的人類都是過去世有發過願的。要得到人身已經很不容易，而要得到有閒暇可以累積功德的人身，又更加的困難，我想我們過去世肯定做了很多的努力，才好不容易得到這麼一個珍貴有閒暇的人身，能夠繼續斷惡修善、累積功德，期望往後更要好好利用人身，去珍惜每個可以修功德的機會。



佛教藝術傳承與設計製作

曾靜怡

隆丕牟是常親近在老奶奶身邊的法師，這讓我們更加地想一睹隆丕牟的風采，而我們在一個緊湊的因緣下，終於見到了久仰的隆丕牟。隆丕牟在寺院中，負責製作大大小小的佛像。法勝師父（法身寺住持）曾說過：「海內外所有法身寺分別院的佛像，都要出自於泰國法身寺的比丘手中。」而隆丕牟會有這樣的重責大任，只因為老奶奶對隆丕牟說過的一句話：「法勝師父以後要為我鑄造金像，我要你親手為我打造這尊金像。」隆丕牟馬上回答：「可是我什麼都不會呀。」但因為滿老奶奶的願，隆丕牟奔波努力的學習所有製作佛像的流程，到目前為止，隆丕牟已經非常老練。但從隆丕牟的外表不會覺得他是一位長老，而有嚴肅的感覺，看見他能感受到一股慈悲的力量。我想是在製作佛像的過程當中，被佛像薰習而成吧！

我在上了大學後，學校中佛學的訓練加上自己的興趣，我默默的越來越喜歡佛教藝術，甚至已經把它擬定成我的未來志向。我認為，佛教藝術與設計可以將佛教思想以藝術的方式呈現，進而激發人的宗教情感，使抽象的佛教教義直接深入人心。並將這些抽象的佛教義理與教義，透過藝術加以具象的表達，直接傳達給社會大眾或是虔誠的佛教徒，發揮潛移默化的力量。目前社會發展的快節奏，人們無法靜心沉潛，搜羅法意、開啟解決人生煩惱的

智慧之門。為了應對這一現實，我想試圖透過藝術化的處理，將抽象的佛教義理視覺化、感性化，以易為大眾接受的方式呈現。以藝術的方式表現，激發人直觀感受佛法智慧，使社會大眾觀賞的時候不只是欣賞創作，也能體會出佛法之妙義，達到宣傳教義、弘揚佛法的目的。所以我的未來方向是以佛教視覺形象，如宣傳海報、酷卡、卡片、書籤等，從而探討如何通過更為合理有效的視覺呈現方式使佛法的內容更容易為大眾接受，來改善社會環境，幫助眾生找到生命的道路。

製作佛像對於我來說，它也是屬於佛教藝術的一環。聽隆丕牟說：「製作佛像的人，要生生世世嚴持不殺生戒，前幾世都必需具足不能有惡業的功德，這樣作出來的佛像才能純潔。」聽到隆丕牟這樣說，我開始就很小心翼翼地不造惡業，因為我也想要製作佛像，不是貪圖塑造佛像的功德，而是塑造佛像也是佛教藝術的一環。更因為佛像塑造的很莊嚴，可以攝受更多的人，進而使他們學佛。但光是沒有累世的惡業是不行的，還需要有很好的修行，打坐的功夫要很好。法身寺所有的佛像，都是由一位常住優婆塞所設計，聽說他有非常多傳奇故事，打坐的功夫也非常了得。不禁又讓我佩服了起來，我想我還是好好的打坐修行，就可以用更深刻的佛教藝術與設計幫助大眾。

我想為佛教做出完美設計，所以除了傳統佛像製作，我們也參觀了現代藝術的美術館，分別是bacc與MOCA。現代人，如果只是單純的給予佛教悠長的内容，他們不但不



能接受倒生反感，所以我必需加上現代元素，創新佛教，讓現代人接觸到佛法。在參觀完美術館，我突然有一個驚覺，到了一個國家，可以先由美術館開始接觸這麼大的國家，並且能了解到這個國家的風土民情。因為藝術家他會以他身邊的人事物，來做為創作的題材與靈感來源，從小小的美術館空間中，卻可以看到整個國家。雖然我們是到了泰國很現代的美術觀參觀，但裡面一定不會缺少佛教的題材，看得出是一個虔誠信仰佛教的國家；不只以佛教為主題，更有傳統服飾以及禮儀、歷史等畫面在現代美術館中出現。

在泰國兩個半月的日子，也拍了不少好相片。我突然靈機一動，開始利用相片製作明信片，再搭配上心得，變成一張張傳法的工具，願大家看見我設計的作品，都能心生歡喜與法喜，獲得心靈的解脫。





法會及供養

- 禪悅為食
- 人生最重要的教育
- 供養千僧植福田
- 布施也可以很快樂
- 我最喜愛的供養儀式
- 廣修供養
- 從心出發「供養托鉢」

禪悅為食

呂嘉民

早晨供僧

一早來到辦公室將準備好的食品分袋提到供僧的現場，眼前所見是滿滿的人，看見每個人的座前都排列著要供養的食物，靜靜的等候著，我們也雙手合十等候托鉢的法師們走到我們面前接受供養。台上的法師引領著我們念誦經文、做禮拜，也感受到來參與盛會的信徒們是多麼的虔誠，對出家的僧人非常敬重。南傳佛教僧人保有完整的托鉢文化，每日都可見到有法師在路上托鉢，也非常受到當地人民的護持與供養。相較於漢傳的佛教托鉢文化並沒有泰國來得盛行，似乎比較流於象徵性的儀式。

法師托鉢的儀式開始了，我們長跪合掌，目光注視著托鉢隊伍，以準備好的食物一一供養。隨喜布施，在供僧的法會上，每個人所準備的食物都不同，每個人的神情都展現著喜悅，讓我感受到，佛教在泰國是受到這麼多人所護持的。在泰國要供養僧人的機會要比台灣來得高來得容易，宗教信仰早已是人民生活中的一環。

萬人薈供

每個月的第一個星期日都有舉辦薈供法會，信徒也會在這一天攜家帶眷來參與此盛會，不分男男女女，每個人都身著白色服裝非常的莊嚴整齊，在薈供法會開始之前，



我們就事先將拜墊拿到如意寶堂放置完畢，以防人多找不到位子可坐。人潮不斷的湧入，若大的室內空間此時也略顯不敷使用，場外的人更是多到難以計數。鮮果是裝飾也是供品，佛像的兩旁豎立著用特別新鮮漂亮的水果排列而成的供品。利用水果的顏色、形狀，來排成各種美麗的圖案，我第一次看到，還以為是人造水果所構成的，其中還有把麵包、糖果等食材裝飾在玻璃球內做為供品，在燈光的投射下，更是讓人賞心悅目，直呼讚嘆。在台灣並沒有機會看到這種創意造型的供品，漢傳的佛教文化是以素果或蔬食為主，獨缺創意，中式的供品大多比照平常飲食的文化，有飯有菜有水果，樣樣都有，但就是少了創意的變化。

在法師的誦經聲中開始了今天的薈供法會，法師們唱誦著巴利經典，優美的唱誦音調，如同天籟一般攝受人心，讓我的心更加沉澱、更加放鬆了。我們透過法身寺DMC電台的同步翻譯，清楚的知道法師的開示內容，更可以瞭解到法身法門在禪修上是如何觀照的。正念禪修，法身寺特別注重禪修打坐，每誦完一段經文後就會引導與會大眾一同打坐。法師念著身體放鬆的引導詞，「大家來到這裡，就把心放空，輕輕的閉上眼睛，觀想佛像或是水晶球，在你身體的中心第七點，感覺身體放鬆，調整一個最舒服的坐姿，讓你的身心保持輕鬆……。」法師以放鬆的語氣，一句一句的帶領我們做禪修，會場上雖然坐滿了人，但在打坐的過程中幾乎聽不到任何的聲音，大家都沉浸在禪悅之中。觀自性法身，法身法門的殊勝之處，在於

將所緣放在身體中心第七點的位置，也就是肚臍上方兩指寬的位置，觀察自己內在的法身佛。每個人心中都有一尊自性佛，如實觀照與佛相應，透過禪修直到證得自性法身。感覺到內在的法身光明遍照，感覺光明遍滿了禪堂，這道光不斷的擴大，大到地球以外的世界。我與自性法身相應，我與光明相融，自然舒服自在，如入禪定。

以心變食

薈供法會中所準備的供品都是精心製作的，將各類的食材變化出種種美麗圖案，把最好的食物以最虔誠的心，供養佛、供養法、供養僧、供養十方一切眾生。在中心第七點的地方，觀想供品的樣貌，越清楚越好，把這份以澄淨的心，觀想的食物，供養涅槃界的諸佛、辟支佛及阿羅漢。

佛法聞、思、修

修學佛法不離聞、思、修。善種子的薰習來自不斷的聽聞佛法而來，經過正知見、正念、正思惟等的內化後，進入修證的種種過程。以法身法門的修行方法可以知道，每個人的身體裡都有一尊法身佛，因此可以說：「世界在裡面，不在外面。」佛不在肉眼看得見的世界，他就在我們的身體裡面，不須遠求當下即是。



開放大學（DOU）畢業典禮

這次的薈供法會，巧遇到加州法身寺開放大學（DOU）及碩士班的授證畢業式，400多位在佛法道路上學習的白衣居士們，經過好幾年的佛法薰習，終於有了今日的肯定。學生們衣著整齊、排列有序，隊伍一一進場時，非常的莊嚴肅穆，讓人起了讚嘆之心，感動萬分。法身寺的大家長法勝師父開示說到：「最重要的教育就是佛法。」要讓更多人都來學習佛法，這裡沒有年齡的限制，並鼓勵人人都來親近佛法。這也說明了，學習佛陀的教法，永遠不嫌太晚，就怕與法擦身而過，徒留遺憾罷了。

鑄造祖師金像

鑄造祖師金像，來自十方供養。在薈供法會圓滿之前，看見所有與會的居士大德們，早已事先準備好的供養金握在手上要來供養法師，當下見到居士們都將供養金放在雙掌間，以合十的手勢虔誠發願，廣修功德並與所有的眾生分享，也讓我體會到隨喜功德在泰國的落實。人群一直往前移動，迫不及待的要把這份喜悅供養出去，只見每個人的臉上都充滿了法喜。這次的供養金將做為鑄造第七尊祖師金身的資金來源，大家都把握此一難得的機會，包含了我們一行人，侃如師姐還開玩笑的說，供養的時間有限制，如果動做慢了可是會向隅，聽了還真的讓我難以置

信。我也見識到了，果真如此，法師們還是很慈悲的，只是在逗著我們，最後也讓每個人都完成了供養。

舉辦一場幾萬人的法會，須動用的人力及物力是多麼的繁雜龐大，法身寺從上到下的每個單位都環環相扣各司其職，把法會辦的非常圓滿。不論是出家眾或是在家居士，每個人都以最虔敬的心一同參與，期許佛法可以遍滿人間。



人生最重要的教育

賴姻任

齋供法會就是供養佛陀的法會，每個月第一個禮拜天法身寺全世界的分院都會同步舉行齋供法會。所以如果在歐洲，信徒們則必須在半夜起來一同舉行齋供法會。齋供法會的由來，是由法身寺的創辦人詹孔諾雍老奶奶和有位修行者有次在打坐，他們想念佛陀，想帶著供養品去供養佛陀。沒想到，去到上面時才發現有這麼多的諸佛菩薩。後來，老奶奶與信徒分享，信徒們也想要供養，於是信徒們就會帶著供養品請老奶奶協助帶去供養諸佛菩薩。

供養的方式，透過證悟者用法身法門把我們準備的供養品帶去供養在涅槃界的諸佛，這個方法是詹孔諾雍老奶奶所發現的。據說，曾經有位工作人員將供養品帶到法身修行中心，因工作忙所以將供養品放在角落，沒想到一忙完，供養品卻沒有供養到，感到很難過。於是，老奶奶告訴他不用難過，她有將他的供養品收走帶去供養諸佛。之後愈來愈多的信徒想要修功德一起供養，最後將供養品改成水果拼盤擺設的樣式一起做供養。

每次齋供法會，可以帶著供養品到法身修行中心。當天一早會先舉行托鉢儀式，法師會先引導一起修行靜坐、進行供養儀式。托鉢儀式結束後，法勝師父會帶領弟子們一起打坐、淨化身心並一起觀想供養諸佛菩薩。據了解齋供法會的功德很大，能夠淨化自己的業力。另一部分是以回報方式，讓它回報你到達法的究竟，除盡煩惱。

佛曆2556年(西元2013年)7月7日，來法身寺實習的第一個禮拜天，剛好碰上每個月第一個禮拜的薈供法會，一早帶著愉悅、期待的心情去參加供養托鉢和薈供法會。去托鉢的現場，一路上見到的都是攜家帶眷、同伴相約一起去參加法會，年齡層從嬰兒到老人都有，不管老少大家身上全身都是穿白色的。這個場景是我從來沒見過，就連在台灣也幾乎都沒有這樣。抵達會場讓我更驚訝的是，一大清早大家都已經就定位，佔好位置等待著活動開始。現場人山人海，大家都非常的有秩序，大家那份虔誠的恭敬心，內心深受感動，他們讓我學習到要培養恭敬心。看著會場，心裡想著：「如果我的家人能夠如同他們一樣，不知該有多好…」，心裡也發著願，願我能夠影響家人一同學習佛法。

當托鉢儀式一結束，現場的人群們非常迅速的解散移駕到另一地方佔位置，準備參加薈供法會。薈供法會還沒開始，會場裡外也都是滿滿的人群，這是我第一次參與這麼多的人的法會。薈供法會的現場也是非常的有秩序，大家都保持現場的寧靜。法會開始，法師會帶領弟子們誦經、一起打坐、淨化身心。在活動過程中透過DMC廣播電台全球同步直播，若現場有外國人也可以借翻譯機收聽廣播，即時翻譯。

這次法會非常難得可以參加到DOU的畢業典禮，DOU是一所遠端教育的佛教大學，嚴格按照美國加州《高等教育法》註冊成立的私人高等教育機構。使用遠端教育系統，



將重要的學科分組，讓學生通過課本自學各門學科，完成練習，使用VCD、DVD、DMC中文佛法頻道和網站等方法來自學。DOU提倡學習教育哲學不論年齡，也不劃分國界，學習的內容與生活有密切的聯繫。這將會使學生得以鍛煉成就人生圓滿的學科。由此更加的瞭解世界和生命的真諦，有清楚的生命目標，維持生活的正確方法，給自己帶來快樂，同時也能成為別人的善知識。

畢業生有比丘、在家居士，畢業典禮會場看到大排長龍的畢業生等待著領畢業證書的場面，讓人嘆為觀止。畢業典禮最讓我感動的地方有三點：第一，畢業證書是由法勝師父親自一個一個頒發。在台灣卻是由班級推派一人上台代表領畢業證書，其餘的在台下等待。第二，看到坐著輪椅出來的畢業生、一些奶奶級的畢業生，他們的學習精神是令我最敬佩的第三，法勝師父開示：「最重要的教育是學習佛法」。這句話讓我體會，人的一生無時無刻都是在學習。最重要的學習是要選擇離開人世間時，能夠帶著去下一個旅程的資糧。那個就是佛法，佛法涵蓋了一切。

除了參與法會還去拜訪最親近詹老奶奶的隆丕牟。感謝因緣，讓我們有機會聽到隆丕牟的開示，又親自見到塑造佛像的過程，雖然短短幾分鐘的灌漿，而準備期卻是花上將近五個月以上，這讓我想到台上一分鐘，台下十年功。不管做什麼，都是要花很長的時間，如同成佛道路一樣，雖然崎嶇漫長，但只要心堅定、時時發菩提心、修持波羅蜜，終有一天將會抵達終點站。

供養千僧植福田

呂嘉民

在泰南四府「也拉」的托鉢供僧法會於七月三十一日歡喜舉行。一趟泰南的路程須要花掉15小時以上，我們雖然是第一次參與泰南的供僧活動，也知道這一趟行程有一定的風險，但我相信在眾人的合心合力下，一定可以圓滿的完成此任務。早在我們剛來到法身寺不久，就已知有這個活動，我們也將它列為必走的行程，大夥都很有意願為泰國的佛教盡點心力，就算再辛苦也要撐過去。七月二十九日的下午15:00在僧團處會合，由日威法師、日光法師及日如法師為我們做了簡單的行前叮嚀，發給了我們一人一個印有佛陀形像的佛牌，還特別囑咐我們要時時憶念祖師並默念「三瑪 阿羅漢」於身體中心第七點的位置，庇祐我們一行人可以快快樂樂的出門；平平安安的回家，順利完成此行的活動，sadhu！

從白天到黑夜，在車上的時間過的真慢，還好中途有停了幾個休息站讓我們補充體力及上淨房。其中有一處休息站，我們還跟「合掌」的麥當勞叔叔一起拍照喔！真開心！在車上除了寫寫筆記不然就是睡覺，第一天在車上雖然知道要做晚課，但會由哪位法師帶領大眾唱誦就不知了。晚課的時間到了，法師一開口就讓我豎起了耳朵，多麼莊嚴美妙的聲音呀！是哪位法師呢？當下我也不清楚，晚課做完了，我還以為就此結束。法師再次開口起了一個令人感動的聲音及旋律，經一旁的法師提醒才知是在唱誦



「祖師讚頌文」這也是我來到法身寺第一次聽到由法師親口唱誦此文，內心頓時涌現出一陣又一陣的感動。

遊覽車連夜趕路，在車上的我時醒時睡，期待明日的到來。我在清晨醒來，在前往泰南四府的第一個早晨，我看到了非常漂亮的日出，日出時間大約6：10分，雖然是在遊覽車內，我用我自己的經驗去觀察日出前天空中雲色的變化，遠處的山巒透著橘紅色的光芒，此時太陽尚未露臉，但是山的菱線卻透著如金線般的邊框，以我的判斷，太陽就快出來了，車子的行進速度很快，我也無法掌握太陽將從那個方向升起，於是我緊盯著車窗，等待日出的瞬間，就怕給錯過了。哇！我看見了，就在大多數人都還在睡夢中，我看見了來到泰國第三十天的第一個日出，真的又感動又喜悅，我也趁此機會，雙手合十祈願這一趟泰南的行程可以一切平安順利。看著左右兩側的景色變化，一邊是山一邊是海，我大概清楚我們已在泰國南部地圖裡的那條尾巴上，有山有海的南部，有著美麗的早晨，太陽光芒直接照映在如鏡子般的海面，金光閃閃真是迷人，遠處還可見到幾艘小船；光線穿透木麻黃樹林，有種柔和的美感；椰子樹高高低低錯落其中，當下就是一幅美麗的風景畫；在山的一側，有樹林有草原，還可看見成群的牛隻在吃草；幾戶矮房群聚，感受的到村莊的寧靜，少了繁忙卻也多了點愜意。

車子繼續往前開，越往前的道路越蜿蜒，還可看見多處的路口有荷槍實彈的軍人在駐守，讓我開始感受到了些

許的緊張氣氛，這也代表我們已經快要抵達目的地了。抵達泰南四府名為「也拉」的地方，遊覽車隨即開進一座寺院，因車子的體積龐大又與佛寺入口的大小差不多，真的是要考驗駕駛的技術了，車子在倒車時造成了短暫的小阻塞。

在佛寺用完早餐後，來到了住宿的飯店，簡單的盥洗完畢，搭乘小巴士再次回到剛才的佛寺，我們將於午膳過後稍作休息，緊接著就要到會場去幫忙了。小巴士把我們載到一處像是學校的地方，這裡有個室內場地很寬敞，所有的人就從掃地開始，接著拖地搬桌子，桌子就定位後開始擦拭供養品的塑膠容器，還有最麻煩的就是擦椅子，大夥們一張接著一張，乾布擦完換溼布，也不知擦了多少張椅子，不管椅子是紅、是藍、是新、是舊，只要不是壞掉的通通都用上了。所有人將供養品及椅子都排列的井然有序，看看時間已近傍晚，我們一行人繼續來到戶外區想幫個忙，到達場地時已佈置的差不多了，只能幫點小忙，這也讓我見到法身寺師父們做事的積極度及效率。此時佛像的一旁剛要開始佈置鮮花，我問了侃如師姐，我可以幫忙嗎？經過師姐的詢問之後，答案是可以的。我也問了這位負責插花的師姐需要幫忙哪些，她比了比，我也當作是懂她的意思，該是我發揮一下專業的時候了，最後的成果還真是美呀！也感謝這位師姐讓我有參與以花莊嚴佛像的機會。這裡的工作也告一段落了，在空檔之餘，我們還禮請了日如法師帶領我們做晚課，雖然我們沒有辦法完整的跟著唱誦，但在身心寧靜的那一刻卻也充滿了法喜，sadhu!。天色



也晚了，我們一群人又回到了飯店，真的需要好好休息一下補充體力，迎接明天盛大的托鉢供養活動。

天未亮，我們已來到戶外的活動現場，在此時法身寺的師父們早已在現場忙了起來，看到千張的椅子上都擺好了一盒盒便當，這是要供養與會法師們的早餐，一眼望去真是壯觀。來參加托鉢供養的法師們已陸續的抵達現場就座，先來到會場的法師就先行用餐，我們也開始在一旁待命清理法師用完早點的餐盒，在大家分工合作的努力下也將千位法師的餐盒清理收拾完畢。隨著台上法師們的誦經聲，揭開了今天最殊勝、最重要的一刻，托鉢供養的活動。音樂聲終於響起，所有的法師也都起身準備步行接受供養，如此的場景可說是「供養千僧植福田；千家萬戶齊供養。」此場面只有在泰國才看得到，也唯有在泰國才有這麼多的機會可以供養比丘、廣植福田。佛教在泰國倍受敬重，而佛、法、僧三寶是一體的缺一不可，在泰南我們更不能讓佛法的光明被遮蔽了，僧人是三寶之一，也是弘傳佛法、續佛慧命、復興佛教的使者，此時此刻四眾弟子們唯有同心，才能把佛法弘傳到每個角落，讓這盞二千多年來的燈火繼續遍照十方。

布施也可以很快樂

賴姻任

佛說「人有二十難」，第一種就是「貧窮布施難」。在學校課程中所學大乘佛教中，六度萬行是修練成佛的重要途徑。其中，「六度」又稱「六波羅蜜」，指布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。而「萬行」則是對六度的實踐。而根據南傳佛教經典，一位行菩薩道的菩薩必須實踐十種波羅蜜，也即導向成佛的十種方法。它們依次是：布施、持戒、出離、智慧、精進、忍耐、真實、願、慈與捨。大乘佛教第一個要修持的功德即為「布施」。「布施」，指把自身所擁有或所知道的施予他人有財施(財物的布施)、法施(佛法的傳揚)、無畏施(信心的給予)三種，布施的功德能除去貪念。在大乘佛教布施最重要則為法布施。然而，南傳佛教第一個要修持的功德亦為「布施」。「布施」包含財施、法施、原諒施。在南傳佛教布施最重要則為原諒施。

一般人以為布施就是要有錢，且布施的東西數量愈多才會獲得福報。有的人很想做，卻心有餘而力不足，他會說：「我平常生活就有困難了。」但是，布施一點都不難，布施是沒有分別的，一個微笑、一句體諒的言語，皆屬布施。布施、供養隨時隨地都可以做，每個人都有這個條件。關鍵在於願不願意去做，有沒有這樣的心。



來到泰國法身寺，最常見到的是供養托鉢、供僧、放生。每日早上六點半是早齋時間，沒有出門托鉢的法師們就會就座在齋堂接受信眾的供養。供養程序：法師會先誦經文（行堂人員打菜），信眾就定位一同誦經文。誦完經文在場的信眾會到法師面前端起盤子供養法師，被供養的法師會唸祈禱文及祝福語，接著信眾唸「sadhu（感恩/好之意）」。用餐前法師帶領誦「食存五觀」，用完膳七點開始接受信眾供養和誦十分鐘經文。

在南傳佛教中，女眾不能直接或間接觸碰法師。供養方式，男眾可以將食物直接拿給法師，而女眾要供養時，法師會備一條黃布，將食物放在黃布上即可。有個重點是，法師們必須接受信眾供養後才可進食。假設食物在法師面前，若沒有人供養，他們連碰都不能碰，就必須挨餓了。所以，法身寺每日早晨六點半及中午十一點會見到滿滿的人群在那裡供養法師食物。

我們來到法身寺的第二天早上體驗了供僧，供養食物及物品給法師。早上七點，有位女菩薩替我們每個人都準備了供品，讓我們每個人都能夠親身體驗供養法師，謝謝這位女菩薩的功德！供養後，當月的壽星都能受領法師準備的生日禮物，禮物是一個撲滿，方便每日發願供養！

每日早上來寺院的路上，遇見好多法師步行走回寺院的路上，也看到法師們手上都提著食物。有時會見到信眾提著食物或花在路邊跪著等待法師的到來，為的就是能夠供養法師。對佛教還不夠深入的我，來到這裡才明白法師

們秉持佛陀時代早晨出門托鉢、過午不食的戒律。在這個物質不缺的現代，還秉持著托鉢的原因，來自要培養眾生布施種福德的功德。

見到信眾們在供養過程中所散發出來的恭敬心、虔誠心是如此觸動我的內心。從中學習到布施者的心態，不管布施什麼，最珍貴的供養來自於布施者以虔誠心、恭敬心、平等心、清淨心布施供養。據說，在法身寺教導信眾，大家都秉持不持戒不出門；不布施不吃飯；不打坐不睡覺。

布施供養的方法有很多種，其中一種為「放生」。放生的功德，長壽、獲得自由。來泰國法身寺實習，日光法師和侃如師姐帶我們去放生，這是我第二次參加放生活動，第一次是在越南參加。越南會先備兩艘船，船隻會行徑到河中，兩艘船會併在一起。一艘船舉行法會及放生儀軌，而另一艘船則舉行放水燈及法會結束後用餐的地點。在越南放生的同時卻有不少漁夫在旁等待，等放生後就再次捕捉。放生後心並沒有感到清淨，反而感到很難過，覺得放生並沒有太大的意義，放了牠們，牠們還是馬上被捕捉，覺得自己在造惡業。所以，回到台灣從來沒有參加過放生活動。這次來到泰國參加放生活動，內心其實有些擔憂，害怕被放生的魚兒再次馬上被捕捉。不過，參加後發現和越南有很大的不同，在泰國同法師一起誦經回向，將魚放到河中，再餵飼料。沒有漁夫來捕捉牠們，去除了我內心中的陰影。據了解，在泰國放生的地點都是在寺院的



範圍，為的就是保護那些魚兒。再來，另一種最常見的放生是放牛，維明法師與我們分享他母親七十六歲時，腳行動不便醫生說無法開刀，法師孝順的心替母親做功德，有機會就放生牛隻，後來母親的腳漸漸好轉可以行走了。

我是一位在大家庭中長大的孩子，記得家裡總是會有一堆米，有人會定期來家裡領米、爺爺有時會載著我或哥哥一同出去送米。自家的田和家門前的廣場種植著蔬果，採收時期家裡的長輩總會請我們這些晚輩將蔬果分送給鄰居和鄰近的寺廟。印象最深的是道路上若有坑洞，爺爺會帶著家裡的長輩和我們這些小蘿蔔頭載著瀝青將坑洞舖平，家裡的長輩們總是教導我們，行走的路上有坑洞一定要將它舖平、若有較大顆的石子或樹枝，一定要將它撿起來放到路邊，這樣路過的人才不會受傷。叔叔則會帶我們這些小蘿蔔頭到他人的田裡巡視主人所設下的陷阱，將網中的鳥兒解救下來，放走牠們。家中長輩以身作則教導我們要行善，他人缺乏什麼，就送什麼，行善中不求回報。記得父親曾對我說，「他的命早在四十九歲就沒了，會活下來的原因是來自爺爺奶奶所累積的功德。所以，即使家中經濟不如從前仍在負債中，但行善不是只有金錢才能夠做，能夠協助那些真正需要幫助的人找到資源也是行善，必須將爺爺奶奶所做的一些善行繼續延續下去。」家中雖不是佛教徒，但是家中長輩培養我們所要具備的條件是行善布施，自己若有三分，則要分他人一分。學佛後才明瞭長輩們的用心，更能體會佛陀所教導我們布施的重要性。

然而，福慧要雙修，修福不修慧，福中也造罪；修慧不修福，慧中也糊塗。布施是修福，布施中同時要修慧。維明法師分享，「佛陀所教導的布施，要懂得分享、分配、分擔，如何妥當的運用是需要智慧的。」在法身寺的法師及信徒身上學習到，發願也是修慧的一種。發現他們在布施、供養的同時會發願，最常聽到的一句話「隨喜功德」，隨喜他人的功德進而提醒自己也要行善。因此，我開始學習布施、供養時都要發願，時時提醒自己願將所行之功德，與一切法界眾生共享，共修成佛道、世世常行菩薩道。



我最喜愛的供養儀式

王常琳

不捨離去的齋前

第一週在每日趕場早午齋的供養儀式與參觀寺院、拜見長老的行程中度過。特喜愛這裏的供養形式，最貼近佛陀時代的生活方式，長老帶領僧團與信眾跪坐誦唸巴利經文。我雖不懂其義，可是透過耳根穿透入心，我感受那慈悲的法音，宣流飄揚至無垠的時空中，傳遞到宇宙、到世人心裡，到我的心坎裡。在台灣，亦或是說北傳佛教沒有這樣的供養形式，只能在動畫片中才看得見關於經典內所敘述的佛陀時代的生活景象，佛陀說法時，阿羅漢尊者們與諸眾比丘、及優婆塞優婆夷，皆雙手合十、跪於佛陀座前聽法。這種對世尊、對法、對僧的恭敬，是現代社會環境裡，難以求得的生活方式。在台灣沒有這樣的供養方式，來到法身寺，南傳佛教的道場，就能過著這樣一種生活方式，是最貼近佛陀時代的生活方式。

每日早晨六點半、與中午十點四十的早午齋前供養儀式，於白色圓拱型天頂的開放式空間齋堂內，長老跪坐於大眾前，領眾恭誦巴利經文，信眾們大大小小、老老少少皆身著最潔淨的白色上衣，帶著感恩、虔誠的心，雙手合十席地跪坐。喜歡看著全場大眾雙手合十虔誠誦唸經文的模樣，長輩、晚輩、即使是小小孩也靜靜地、虔誠恭敬合十，長老的慈悲法音，襯著齋堂全白色面牆，與掛在牆面上老奶奶的慈悲尊容，這是一幅清

淨、祥和、寧靜的畫面，整體畫面經由眼根、耳根，穿過心坎感動地捨不得起身離去、捨不得離開這樣一個清淨、法喜的氛圍。結束《禮讚佛陀》的經文唱誦，接著是供養齋飯於諸眾法師及小沙彌們，經由信眾供養後的食物，法師們才能食用，未經供養即不能食用，這是因為出家眾不隨意取用他人之物的戒律。我們跪坐於法師們面前供養齋飯，供養結束會得到法師或沙彌由衷的祝福！喜歡雙手合十聽著法師或小沙彌為我們祝福，因為這是寶貴的祝福、是一份出自僧人心中最真誠的祝福，因為很難得我能經歷這樣的供僧儀式而得到的一份由衷的祝福，回到台灣就幾乎遇不上這樣的環境，與這樣方式的供養儀式了。在全體法師與沙彌們用完餐後，會唸誦《隨喜功德》經文，回向與祝福供養者對護持佛教、護持佛法僧三寶、與護持僧團而令佛教命脈得以延傳的功德。

充滿法喜的托鉢供養

如果在早齋供養的時間再往前拉一些，則可遇上行腳托鉢的法師們回到齋堂，我們可以在齋堂外附近的人行道上，跪坐等著他們回程經過時進行供養。經常可以見到這樣一個畫面：幾位虔誠的信眾跪坐人行道邊，法師托著鉢立於信眾面前，為其念誦祝福祈禱文。這是在台灣、亦或是說在北傳佛教的環境中少見到的美麗畫面，美麗於信眾的虔誠、與對佛法僧的恭敬，奉獻身心、完全地與佛接心，全表達於供養儀式中！美麗於修梵行的精進比丘，日



日行腳托鉢，依著佛陀的教導依教奉行。最貼近佛陀時代的場景，在這裡見到了，不捨離開這樣的氛圍與環境，但那天依然會到來。

由於中國傳統文化的沒落與道德的式微，古時對父母與師長行跪拜禮的儀式，在現代社會生活中已不見其景，人們的恭敬心在時間的長河中一點一滴流逝，加上北傳佛教非傳承原始佛教的生活型態，因此對僧人行跪拜禮僅在特殊儀式，或某些特別條件之下才可看見。對於雙手合十、恭敬禮拜、供養僧眾的生活情景，彷彿只能在南傳佛教的國度才看得見了。我出生在中華傳統文化式微的時空裡、生活在北傳佛教的環境中，與世上所有人一樣，過著現代化社會的生活方式。懺悔自己的根器愚鈍、積習深重，才會未斷生死輪迴；學習恭敬每一位有情眾生，是我需要學習的課題，或許南傳佛教的供養儀式可以醫治我嬌慣的習性。

僅此一回的托鉢供養

七月十五日星期日，早上六多點起床，這是來到法身寺二週以來，第一次可以晚點出門，便想在家門外的平台上修剪指甲，邊是享受早晨清晰空氣與悠靜的景色。準備好器具，拿起剪刀正開始要進行時，突然望見隔壁鄰居家門前彷彿有黃色衣著的身影，心裡想著只有袈裟才有這般顏色，再仔細看個清楚，是三位法師領著一位在家居士

正進行托鉢。剛起床還穿著睡衣、帶著一蓬亂髮與尚未盥洗的我，算算時間，如果換穿整齊衣物、梳洗頭髮臉頰，那麼他們可能就已經越過我們家到巷口去了。於是不到一分鐘的時間內，我立刻搭上一件白色長板外衣，迅速地拿著從台灣帶來的起司餅乾與麥片當作供養品，搭配一蓬剛睡醒還尚未梳理的亂髮，飛奔至鐵欄杆，開了鐵欄杆門我就能進行供養了。平常時候，鐵欄杆的門鎖無須鎖匙僅用力扯動即能打開，但今日怎麼扯也扯不開。心裡想著，莫非還要進門拿取鑰匙？怎麼來得及呢？！遲了會讓法師們等，所以打消進門拿取鑰匙的念頭。正當我拚命使勁扯動門鎖的同時，靜怡妹妹也隔著家裡紗門，站在裡頭喊著：快跪下、快跪下。瞬間情急之下，我便立刻跪地，隔著鐵欄杆進行供養，此情此景，雖只是一分鐘的過程，卻是緊急又匆忙，用力扯動鐵欄杆門鎖而怎麼扯也扯不開的情景，讓在場的每個人都笑了。姻任妹妹選擇換好服裝再出來供養，然而法師們已經遠去。這一日，我是服裝最不整齊、頭髮最亂、行動最匆忙的供養者。事後Jai(翻譯中心的靜雅)教了我一句泰文，以後遇到這種情況可以使用，意思是「請法師等一等」。未來週日早晨六點多，要隨時準備好，可能還會有法師行經家裡托鉢！



廣修供養

沈均鍾

來到泰國法身寺已經五天，這幾天行程都非常的充實，每天都在法中學習成長。法身寺有句話說，「不持戒不出門、不布施不吃飯、不打坐不睡覺。」

《楞嚴經》說：「所謂攝心為戒，因戒生定，因定發慧，是則名為三無漏學。」持守戒律，讓自己是無漏的狀態，布施是累積自己的功德福德，打坐就是讓自己處在正念之中，從定中生慧。因此我們要圓滿自身就是在日常生活中去行持，而不是法外修法、心外修心。持戒、布施、禪定，都是在累積我們的功德。

因此在法身寺裡每天都可以累積福德功德。一大早出門就能看到僧人在路上行走托鉢我們可以獻上真摯的供養，而在早晨六點可以到法身塔去行供養。南傳佛教裡，比丘是過午不食的，而且法師們的飲食衣著一切生活用品都是要大眾供養後才能使用，因此每日早餐、午餐大眾可以到齋堂裡去供養法師飲食。用餐後可以供養法師藥物、袈裟、鮮花。在法身寺有著大大小小的功德箱，而在法師的齋堂外有著五個較大的箱子，分別是：袈裟、寺院燈火、老奶奶基金、僧團食物、放生。在這些箱子前每每都有許多人在這虔誠的合掌。法身寺創辦人一詹．孔諾雍老奶奶常跟大家說，要好的發願，每一分錢不論大小，只要是布施供養都有很大的功德，就如同自己的錢要好好的規劃，就能夠過更好的生活，這些功德也是如此，因此我們

都要經常發願，時常憶念自己的功德，常能累積更多的功德，行更多的功德。所以可以看到很多人在箱子前站了很久，可能都是小小的金額，但都是最真誠的發願，就如同細水，但久許後卻能成池。

在寺院裡每日都有早晚課，可以聽聞佛陀的法。寺院裡建築有許多可以靜心的地方以及可以打坐禪修的，每次都能看到禪堂看到非常多人打坐，法師開示也會教大家打坐。在這裡每位都隨時隨地在打坐。在假日還會有放生跟法會，在在處處都是讓大家累積福慧資糧，時時處在正念中，證得內在法身。

此外還能自己發心當義工志工，法身寺是一個非常大的寺院，處理行政的法師與居士們雖多，但興盛的寺院還是有著非常多的事務，如果每個人可以做好自己份內的事之外，更發心去協助這個寺院，帶給寺院的是更大的益處。不一定要做什麼樣的大事，就像看到落葉多了，就花個三五分鐘稍微掃一下、廁所裡的清潔乾淨、餐廳吃飯時的餐盤擦拭或是協助大小活動當工作人員等，維持寺院整潔協助事務順暢就算只是小動作也都是功德，因為這樣會讓更多人願意來到法身寺親近佛法與善知識，開始累積自己的功德，改變自己的命運。

這裡每位居士們都很常將自己做的功德與大家分享，每次遇到人就會說自己今天做了甚麼功德然後就會與他人共享，隨喜功德(sadhu)。久而久之就會造成一種良性的循環，大家都會去累積，並且歡喜的與大家分享這一切功



德。我很喜歡這樣的方式，能處在這樣的善良環境裡，自己的心也跟著潔淨，那種快樂是無法形容，只有自己體會才能了解。

這次非常幸運的一件事是一年一度的生日能在這裡度過。在生日前，侃如姊就會問我想要累積甚麼樣的功德，並且開心熱心的讓大家都能一起參與共享。一開始我不太了解到底可以怎麼修功德，但經過講解後，才發現原來在在處處都可以累積修持。因此很高興的從一早就開始到大法身塔供養，除了早午餐供養法師餐點外，還買了可口的甜點在中午供養。侃如姊還大方的給了我一件袈裟可以供養法師，希望我能夠早日有出家因緣。自己也供養了醫藥、週六的放生以及蓄供法會祖師金像的塑造，每一分一毫都能感受到布施與功德的喜悅。尤其還能聽到法師的祝福與開演法義，法喜充滿，每位都笑嘻嘻。尤其是打坐後每個人舒服處在清淨法喜中，更是妙不可言。

願將這些功德與大家分享，能見到此篇文章的每位大眾可以隨喜這些功德，並且開始發心每日行供養布施，將涓涓細水結集成廣大海洋，並且祝願能有機會一起處在這樣的環境之中累積廣大福慧資糧、進而圓滿，早日證得內在法身、清淨自在。(sadhu!)

從心出發「供養托鉢」

陳怡靜

來到泰國的這兩個月期間，參加了無數次供養僧人的活動，像是在saraburi與泰南的供養托鉢，薈供法會的開頭也有供養僧人的托鉢儀式，以及泰國各地寺院集結三千位長老來到法身寺受供等等，讓我覺得南傳佛教的法會很簡單，沒有台灣佛教的法會儀式這麼千變萬化，他們就是供養，然後法師誦經。除了特定日子的法會，在法身寺的日子每天都可以修功德，每天早、午餐可以在老奶奶齋堂供養僧食，早上也可以供養花、藥物、袈裟等等，以及每天早上法身寺都有幾十位法師外出托鉢，很多人都跪在馬路邊等待法師來接受供養，甚至有一些歐巴桑還是天天都來供養，供養完之後，法師就誦經祝福，這樣的畫面是我在台灣從來沒看過的。

我在台灣參加的供養儀式，像藏傳的廣大供養，都是用觀想的，觀想我們的資糧田，也就是十方諸佛或哪位祖師接受供養，接著有一連串的儀式，在供養儀式結束之後，就可以把供養物帶回家，但是在這邊的供養托鉢儀式，就是直接面對法師，然後法師接受供養，並且誦經祝福，法師也就收下供品了。南傳佛教的法會非常簡單且原始，沒有大乘後來發展成複雜的觀想儀式，我想這之間是有很大的不同的。



剛開始我對供養托鉢沒有什麼感覺，就只是跟著大家做動作，供養僧食，但是後來發現現在是農曆七月，正值盂蘭盆節，想起神通第一的目健連尊者，仍需依靠供養僧團的威神力，才能把母親從地獄中救拔起來。供養僧團有如此大的功德，因此為了自己及家人，在離開泰國的最後兩個禮拜，每天早上我敦促自己不能賴床，六點多就到老奶奶齋堂前面供養來托鉢的法師們。早上供養托鉢完之後，六點半就進去老奶奶齋堂裡面供養法師僧食，接著去幫大寮摘菜，七點多可以在老奶奶齋堂中間聽法師們唸誦巴利經文。在齋堂的正中間聽誦經，很像聽著環繞音響般大聲且立體，因為前面跟左、右兩邊都坐著一大群僧眾圍繞著。

早上有供養托鉢的習慣至今已經將近兩個禮拜，我感到越來越法喜，據說當功德增多時，心就會越來越光明，人就會比較法喜，我想我可能是這個情況，現在很喜歡供養法師。我覺得這裡很強調做了功德以後就要發願，不大老師在夢中夢幼稚園當中說過：「每當修了功德，就要發願，要經常發願，總有一天會稱心如意，如願以償。」我本來在台灣也沒有習慣發願或回向，但是在這邊因為每天早上在老奶奶齋堂都可以看到一群人在功德箱前發願，也感染了我一起發願。相信有一天就會像不大老師說的「稱心如意」。

另外，在泰國向法師下跪或遇到人就手抬高高的合掌（對僧人，手的大拇指要頂到眉心；對居士手的大拇指頂

到下巴），是非常稀鬆平常的事情，我沒看過在台灣有人向漢傳法師下跪的，我自己身在台灣因此也沒這個習慣，但是來到這裡之後也學會很自然地就向法師下跪，而且在這裡我所接觸到的法師甚至是居士，大家都很sabai sabai（輕輕鬆鬆），非常平易近人，讓人感到舒服。正值雨季的泰國，幾乎天天都是大太陽、天天午後雷陣雨，沒啥天災，大地平坦，看不到高山，人口稀疏…整個土地跟人民都是非常sabai sabai，因此感染了我也變得比在台灣時sabai sabai。在法身寺附近居住，每天有非常多修供養的機會，隨時遇到法師，都可以拿物品供養，不限定什麼時段。如果想感

受南傳佛教氛圍，不妨來體驗看看！







文化的差異與融合

- 我的泰國寺院生活
- 南北傳佛教差異
- 戒律的飲食
- 非「素」不可？
- 佛陀的語言
- 祈望
- 荒地裡的花朵
- 看見文化禮俗的融合
- 體驗『泰』有趣

我的泰國寺院生活

王常琳

小小簡單、小小愜意

來此的季節，正值雨季，幸而不像台灣，雨量特多且長，還有颱風來襲；這裡的雨有時輕、有時一陣滂沱，但很快就會停，我們所處的地理位置沒有靠海，所以氣候不是涼爽，下了薄雨後空氣仍舊略帶點熱氣；比較泰國南部稍稍不同，地形狹長，臨靠海岸線，景色像似台灣墾丁，因瀕臨海岸線所以早晚氣候微涼。來此一個月，今日的雨不同先前遇過的雨，雨勢由薄變厚，夾帶著涼意，身體略感不適，站在戶外欣賞大雨串串落下，下在貨櫃屋上、滴在大樹上、小花小草上、和一台台的車輛上。住在法身寺一個月，所見所遇的景象感覺與台灣挺像，幾乎感覺不到人已離開台灣身處在泰國，住在這裡很好，其實應是說住在法身寺真好，因為除了寺院，也沒想要的落腳處了。

在寺裡，每天騎著腳踏車往來，會看見各種美麗可愛的小動物在寺院裡的馬路上穿來梭去！諸如母雞帶著小雞、可愛純潔的小兔兔、美麗的孔雀們、還有成群結隊的可愛小松鼠會在樹上和屋頂上跳過來跳過去、或有各種顏色的小鳥兒在地上走著、樹上跳著，有時還會驚見未曾見過的奇異美麗的動物…，台灣習慣以圈養的方式將小動物關在小房裡，這裡的小動物很幸福，可以自由自在、也可以大搖大擺地在路上散步、跑跑跳跳，慈悲的人們只會讓著牠們保護牠們。



由於信徒人數與年與月遽增，在工作人員徒增的情況下，還來不及拓建，所以暫以貨櫃屋作為辦公室，寺院內就這樣座落著一個一個的可愛小貨櫃，初見這些樣式的辦公室挺不習慣，但現在很是喜愛，小貨櫃屋外可以裝飾花草，擺上小桌小椅，很是愜意！聽說等待大型建築物完工，部分工作人員會進駐新的辦公室，就要從小屋搬到高樓去了。小屋有小屋的美，尤其可以一出門就能看見一大片土地，土地上有大樹、小花小草、小動物，還有人工挖掘的可愛小河流，河裡還有清亮透澈的荷花，與一片片的落葉花瓣，在寺院內構築出一幅帶著各種寧靜色彩的景象，能擁有這樣的工作環境很是幸福！台灣地小人稠寸土寸金，建築物只能往上蓋，想要在一大片土地上放上很多小屋子，還能時常看著地面上的花草樹木，是一種難奢求到的生活。但集中到大樓裡去也有其優點存在吧！

可愛的草棚屋

關於寺院，所有的建築物中，最喜愛、最觸動我的是沙彌宿舍，是以絲茅草建蓋而成的屋頂與牆壁，為使防蟲防雨，屋子離地一小段距離，看起來就是個可愛的草棚屋，一間一間地，數十間座落在林木樹叢間，沙彌學院有多少年，草棚屋的歷史就有多少年！是當年沙彌們親手建造的。踏上三層矮小的木階梯，就能進入以未經加工雕琢的原始木頭鋪成的大通舖，可睡上十多人，能住在這樣的草棚屋子很幸福！最貼近佛陀時代的原始生活樣貌，經行

在草棚屋間的大樹林下，彷彿佛陀的腳步就在眼前，可以擁有這樣的環境、過著這樣簡單自然的生活，真是世界上最為幸福的！法身寺的沙彌們真的真的好幸福呀！尤其知道沙彌每天背誦巴利文法，有些沙彌則在凌晨就拿著小文法書坐在草棚屋外背誦，這樣的幸福，是筆墨難以形容…。草棚屋的可貴除了是在其簡單自然的原始外貌，還有是整體大環境，想在現代喧鬧擁擠的城市中，還能擁有叢林草木間的草棚屋，是一種美麗中的美！若能住在法身寺裡的草棚屋，那麼這輩子的生活安然幸福！可惜的是，我的身分與條件這輩子都住不上這裡的草棚屋宿舍了！但願可愛的草棚屋與林木們，蒙受佛陀庇祐，可以在寺裡屹立不搖百年千年萬年。

法會的生命

說及寺院生活，最為重要莫不過是法會。在台灣，我的生活重心離不開法會，來到這兒，感受不一樣的法會儀式，雖然因著文化而顯些不同，但本質是一樣地，以最清淨的祝福，祝禱法界有情都能行走在清淨無惱的輪迴裡，直至證得法身。

數場的法會儀式，我沉浸在法的喜悅裡、也沉浸在美麗的花海所綻放的香氣裡。內心時而法喜、時而憂傷。其間，在某一場法會現場，我感到特別地憂傷…，就是泰南的供養托鉢法會。



每回憶起西藏、尼泊爾的僧人自焚畫面，心就要痛一回…，如今泰南的佛教處境，也是雷同。世界上很多個地方，佛教受到生存的壓迫。而佛教徒們依舊以著慈心、悲心祝福著侵略者和攻擊者，因為明瞭因果業報的自然法則。

在這裡我們參與的每一場托鉢供養法會，法師們所托得的供養品，全都是要送到泰南去的(距離法身寺十六小時車程)，在那裡，出門托鉢的僧侶會遭到攻擊，因此好多生命已經先行離我們而去；把食物送到那兒，就能保有一點點基本的免於恐懼的生存權利。這個世界怎麼要走到貪瞋高漲的地步，而使得和平遲遲無能到來？因為貪與瞋，身口意已經種了許多苦的業因，此世因貪瞋所帶來的不快樂，已經讓自己很是辛苦了，何苦還再造惡因，而等到自己受重報承受苦痛的的那一刻，才來感到後悔莫及！歷史上各種爭奪事件所造成的傷害已成為歷史，然而時間繼續流轉著，爭奪與傷害也繼續存在、發生著，傷害所帶給人們的痛，何時有止盡呢？在這一場法會，所有的人帶著真誠柔和的心，齊心祝禱著世界和平！

南北傳佛教差異

曾靜怡

佛陀的教法自古往北方流傳稱為「北傳佛教」，往南方流傳就被稱為「南傳佛教」。此次暑假我到了「泰國法身寺」實習，泰國是一個信仰南傳佛教的國家，所以一直生活在北傳佛教（漢傳佛教）之中的我，能深深的體會到兩者之間的差異。然而佛教中有八萬四千種法門，所以面對不同修行方式，我不會感到排斥或反感。佛陀在入滅時曾說：「該度的人，我已度；未度的人，我也替他們種了得度的因緣。」看到這句話時，我很感動。因為佛陀慈悲的本懷，祂沒有捨棄任何眾生，並憐憫所有眾生。也因眾生的根基各不相同，有了八萬四千法門的開展。所以我帶著學習的心，來到了法身寺實習。本篇我將介紹南傳佛教與北傳佛教的文化。

首先我認為南北傳佛教最不相同的是出家眾的性別。因為比丘尼戒並沒有南傳，所以泰國沒有比丘尼。在泰國女眾修行人稱為「八戒女」，沒有像南傳比丘穿著黃色袈裟，但一樣剃著頭，身穿全白色的衣服；在法身寺的八戒女，因為弘法的需要，所以沒有剃頭。（在佛教經典中「白衣」泛指在家居士）。泰國法身寺創辦人一詹．孔諾雍（全名。她是八戒女。），大家都稱她為「老奶奶」。大家一定也和我有一樣的疑問，一位女眾怎麼傳法給比丘們，並且建立了全泰國最大的寺院—法身寺呢？但讀了老奶奶的書，再聽了長老法師們的開示，我也就開始認為沒有什麼



是不可能的了，只要願大力量就會大。老奶奶的師父是北攬寺的住持一帕蒙昆帖牟尼，大家稱他為祖師。當祖師發現「法身法門」的打坐修行法後，便在北攬寺教導「法身法門」，而老奶奶是經他稱讚「獨一無二」的弟子。「法身法門」是透過打坐，關注身體中央的第七點（肚臍上方兩根手指）。老奶奶之所以能得到真傳，是因為她用功的打坐，功夫已經相當的了得，身體不再有執礙，明瞭通曉所有的事情。在法身寺剛建立時，只有一兩位常住眾，因為老奶奶的修行發願，現在已經可以到達一百萬人的參與者。

台灣是一個多種宗教並存的國家，每種宗教都均衡在台灣的土地上發展，而我所接觸都是漢傳佛教。在台灣有非常多的出家眾，與泰國相反的是比丘尼的數量較比丘多，就連學佛的弟子也是女眾多於男眾，所以在台灣的時候我完全感受不到佛陀所說的身為男眾的福報。而發生在我自己身上的就是，因為所接觸的，我認為女生不比男生差，甚至女生當男生用，心底將男生看為極不重要的角色。但到了泰國法身寺，剛開始我的心是有些恐慌的，因為沒有女眾的出家師父，女生不能出家做僧人，那完全是生在台灣的我一時不能接受的事情。但藉由每天供養做功德中，我已慢慢的體會到為什麼佛陀一開始不准許收女眾做僧人的原因了一女眾因為習氣眾多，而且是積習，若不是從小扎根，很難成為大丈夫相。也突然想到古人常說：「自古紅顏多禍水」呀！在每天做功德當中，回向轉女成男，更深一層去體會佛陀的教法。

再來是南傳與漢傳對於戒律的態度。我認為泰國法師持戒的嚴謹度更多於台灣，可能是因為南傳佛教較貼近佛陀時代的生活，例如保留了誦讀巴利語經典的傳統，就算與佛陀所說的話不完全一樣，但也是最接近的了；以及南傳佛教國家他們的天氣環境，都與佛陀時代的背景相似。而漢傳佛教國家，因傳承之初與南傳佛教的時間不同，再搭配各個國家的文化風俗，所以已經不像是南傳佛教對於持戒的嚴謹度了！在法身寺令我最印象深刻的是比丘與女眾之間的距離，就連接受供養的時候，都必需用一條黃布做為阻隔，或是拍照也不能比丘與女眾兩人而已。所以在分送物品時，直接由男眾去分發會比較方便，這時候就能深深的感受到身為男眾的因緣與福報。這也會使我回到台灣，甚至是遇到任何出家眾，都會特別注意這些小細節。雖然我以後所遇到的並不一定是南傳法師，但我想這樣是對法師的尊重，之外也是保護他們、護持他們道業的一種方式。老奶奶在建立法身寺之初，已經對男女眾之間做了非常明確的界定，甚至每蓋的建築物或是景觀設計都周密思量。例如：樹雖然很多，但是樹與樹之間，間隔井然有序，絕沒有一處黑暗與死角，讓人有任何遐想與惡念升起，聽到這樣的巧思，多麼的令我感動。因為現代的社會已經在改變，可以說是末法時代，身為人都會做出不經大腦思考的事情來，這樣的用心與設計，我認為可以間接淨化人心，感受其法的存在。

最後，我們在台灣總是以大乘與小乘來區分南北傳佛教。但我在泰國法身寺親眼見到非常傳統的南傳佛教信



仰，不像是課堂上老師提到的「南傳屬小乘，自利多於利他。所以譬喻乘坐的是小船，只能容下自己一個人到達彼岸。」但是實際上並不是這樣的。法身寺利用了各種方式弘法，例如：廣播、電視台等，都是為了使更多人接觸到佛法，並生活在法中；法身寺除了在泰國還有更多海外道場，接引更多不同國籍、種族的眾生。也廣行菩薩道，可以說是泰國版的佛光山，當然法身寺有更多自己的特色，例如弘揚「法身法門」盡心盡力的讓所有人達到寧靜，證得內在法身（打坐）。所以我開始被泰國法身寺深深的吸引，不只是從老奶奶的教法，更是老奶奶的每個用心所感動。在這裡你不會感覺你是外國人而孤立無援，就好像回到家裡那樣的親切。

戒律的飲食

曾靜怡

下飛機就馬上奔向泰國法身寺，為了替我們洗塵，我們到了泰國「稀有珍貴」的素食餐廳用餐。在實習的開始這是多麼美好啊！因為接下來的生活可真是「精彩」了！

為了替我們這群窮學生省錢，所以幫我們申請了員工證，能在法身寺的員工餐廳用餐。我接觸到佛教，是上了大學的時候，在那個時候我就開始決定吃素。從蛋奶素吃起，一直進化到奶素，直到現在的全素。到了泰國，我不由得懷念起我在台灣過的是多麼幸福的生活，張嘴閉嘴都是素食，完全接觸不到葷食的世界。最初佛陀的時代並不是素食，當時是靠「沿途托鉢」的方式得到一天的食物，信徒給什麼就吃什麼。泰國屬於最接近佛陀教法的南傳佛教國家，在泰國的法師當然是會去托鉢的，我也才能真實的感受到原來佛陀的時代背景是這樣的呀！當時佛陀制戒托鉢，就是要養成修行人不挑剔、不檢擇的心，托鉢到什麼就吃什麼。所以南傳佛教不像漢傳佛教有吃素的信仰，而佛教吃素的信仰，也只適用於中國佛教，其他國家是沒有吃素的習慣唷！那中國佛教的吃素信仰來源是因為儒家曾說「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉」。所以開始了這個「吃素」的風氣。



法身寺創辦人老奶奶，發宏願要讓出家眾專心修行及打坐，不要再為了食物操心，所以在法身寺設立了齋堂，後人因紀念老奶奶的慈悲，而取名為「老奶奶齋堂」。老奶奶齋堂提供法身寺的常住比丘用餐，以及各地來到法身寺的信徒。而法身寺的員工則另有員工餐廳，就在老奶奶齋堂的旁邊。雖然法身寺還是保有「托鉢」的傳統，但托鉢已經不是法身寺食物的主要來源，而法身寺保有托鉢的傳統，另一層更深的含意是因為，可以讓更多的人有做功德、行善的機會。所以每天固定在早晨的時候，就會有一些法師負責外出到寺院附近的住宅去托鉢，這樣也是為了可以讓行動不便的人及老人也能參與托鉢，而得到清淨歡喜的心情。

而食物與經費的來源，也是十方信眾提供，在員工餐廳當然也不提供素食。我在台灣的時候，自己對於吃素非常嚴謹，因為我受有菩薩戒體，所以想持戒清淨，清淨的程度我想已經有些過頭，例如：不與吃葷食的人共桌或是會準備自己的餐具，諸如此類的奇怪舉動。當然在台灣也有一兩次經驗，誤食葷食或是挑剔葷食，但經由善知識的引導與星雲大師的開示中，我了解到「吃素」裡頭真正的意涵—吃素是為了要長養慈悲心，和尊重生命；從外在的食物上下功夫，竟而達到心靈的淨化來減少瞋怒及內心的安然、祥和。吃素已經好一陣子的我，在法身寺員工餐廳的餐檯上，分不出肉與豆類，在剛開始的一兩天還是會誤食到一些葷食，而覺得內心痛苦不已。雖然人常說「不知者無罪」，但自己的心還是放不過自己。此次同行的人，皆

是吃長期的素食，我發現有些人吃素的嚴謹更過於我，所以我開始在思考，如果因為我吃素，而造成了別的困擾，使他人以後對於吃素的人不友善，或是不再能接觸到吃素的因緣，那是多麼的造業呀！所以我開始慢慢地放下自己心中的成見與執著，其實不那麼容易，但想想不使別人造成困擾和負擔，我加快自己改變的速度。當然也聽了許多人的過來經驗，讓我有所安慰。

在頭幾天，我們就遇到從家鄉來到泰國法身寺出家的「隆丕」（泰語一出家法師的意思。）我們一行人都吃素，在現在這個環境出現了一些問題，我們就趕快請教同鄉人了！他們紛紛提到自己在台灣也是長期吃素，到這裡時還是不很適應，甚至已經出家三年了，還是盡量不接觸肉食，就以肉邊菜為主；就算是茹素十幾二十年了，因為要與常住融合，也開始吃葷了。隆丕提到所謂真正的慈悲，不一定是在形象上吃了什麼、不能吃什麼。素食的意義是不斷大悲種，因此，學佛不只是吃素而已。這好像一記警鐘，敲了我的腦袋一下。的確，反省了我吃素已四年，可是以前的習氣都改進了嗎？對於關愛我的人，我的態度有轉變了嗎？而不是一直在形象上做，而是要在心地裡下工夫才重要，才符合走向佛陀所要交給我們解脫生死的道路。已經了解了同鄉人的心路歷程了，現在我來訪問泰國法師到台灣的飲食方式。到了台灣已長達十年之久的現任新加坡住持一祥代法師，前面有提到的，泰國法師以托鉢方式用餐，所以沒有吃素的文化。而祥代法師在來台灣之初，住在北投就讀中華佛學研究所。因為學校都是過



堂，也一樣不能撿擇食物，祥代法師就這樣如實的吃素，也沒有任何的不適應。反而現在吃到肉時，會有些消化不良而已。這讓我看到雖然一直都是在葷食的環境生活，但不會對任何食物留戀或執取，這才是修行吧！而且我對於法身寺甚至是全部茹素的佛教流派也釋懷了。佛教經典中提到，要不斷大悲種，慈悲而不殺害動物生命。所以法身寺都是食用「三淨肉」，就是沒有見到殺生、沒有聽到被殺聲音以及不是特地為我而殺的眾生肉。在法身寺齋堂內負責採買食物的人員，非常嚴謹的看待三淨肉的規定，例如：決不提前向市場訂購肉品，這就違反了「特地為我而殺」的規定；每日到市場，直接購買現有的肉品，對於不殺生戒非常的嚴謹。所以修行在內，而不是外在。

而南傳佛教也有一個很特別的飲食習慣「過午不食」。在台灣就聽說了，而覺得非常期待過午不食的生活。我在上一次出國（半年前）到了韓國，一樣是在寺院裡幫忙，但因為微辣的食物，總是特別下飯，就忍不住多吃了兩碗，並且導致了肥胖的身材，所以這也是我到泰國的其中一個目標－減肥。因為身體已經有了反常的變化，所以我想藉由過午不食來「健康瘦」。我選擇從不吃晚餐開始，但下午還是會吃吃點心，但逐漸意識到這樣是行不通的。所以在八月開始，我單獨向法師求受「八戒」，在受戒的開始，師父就為我解釋受戒學佛的真正用意，雖然不好意思的在心中將此功德迴向「減肥成功」，但也很嚴謹清淨的持守戒律，並能感受到戒所帶來的保護。

受八戒的初期，因為有病痛轉移我飢餓的注意力，所以都沒有餓的感覺。但疾病一治癒饑餓感也接踵而來，原來我還是「瘦不了」！但一位朋友嚴厲的提醒：「一位修行人，連飢餓都控制不了，怎麼談得上修行並且幫助眾生呢？」這句就像一記警鐘敲了我的腦袋，我有了決心「瘦的了」。而馬來西亞住持一維明法師說過：「怎麼樣用餐—要記得吃東西的時候，只是為了維持這個色身，能發揮修行而以，所以不用貪心，適量就好。」



非「素」不可？

陳怡靜

素食既環保又護生

在環保議題越演越烈的現今，全世界許多跟氣候有關的學者專家均主張少葷多素的飲食習慣，如此不僅有益健康，更是友善地球、保護環境的最有效的行動，因為素食可以對抗地球暖化、減少牲口所排放的溫室氣體，例如甲烷、二氧化碳等等，飲食的選擇足以影響地球環境的變化。

吃素也是尊重生命，長養慈悲心的飲食習慣，在「生命的吶喊」這部影片，介紹了養殖場以及屠宰場殘忍的情況，我們每一餐的肉類，都是經由動物犧牲生命才換來的，而且是在很不人道的工廠養殖及宰殺下，我們才能吃到口中的這塊肉。

對吃素起執著心

我在大學時代被教育了許多素食的好處，為了環保、尊重生命，以及自己的身體健康，素食是很好的選擇。然而我決定吃素之後，就對吃素產生了一些執著。例如看到別人沒吃素我就會起煩惱，像是這次來到泰國，看到法身寺的餐廳後，我就會想：「法身寺有自己的大寮，可以自己煮食，即使沒有固定買家，但真的可以完全避免人家是為自己而宰殺的嗎？如果法身寺的大寮能準備素食，那生

命被宰殺的量應該能減少很多。」因此對法身寺沒吃素就不太能諒解，因為自己所接觸的台灣佛教全都是吃素的，即使是在台灣的藏傳佛教或南傳的帕奧分院，也都有吃素食。

聖嚴法師在法身寺關於素食的見聞

我對法身寺為什麼不提供素食所起的煩惱，在看到聖嚴法師的開示之後就化解了一些，聖嚴法師在其著作《真正大好年》當中，敘述了他在泰國法身寺的見聞，其中一段說：「他們（法身寺）也知道吃葷腥是造殺業，卻礙於當地的風俗，不便實施素食，一者泰國比丘不慣素食，二者托鉢時不一定有純素，更嚴重的是泰國傳統僧團會把他們看作異端邪門。」因此，雖然現今法身寺「有少數比丘晨朝出外托鉢，絕大多數是用寺內自備的大廚房自炊自食。」但仍無法實行素食。

我想就是因為泰國並沒有吃素的習慣，吃素的話，怕會被誤以為是異端，現在有很多附佛外道，像青海無上師之類的團體，比佛教更強調素食護生，就像佛陀時代的提婆達多創立自己的僧團，就非常注重吃素。其實佛陀沒有說一定要吃素，只要吃三淨肉即可。另外，泰國沒有在做垃圾分類或資源回收，國家沒這項政策，感覺上泰國比較沒有環境保護或地球暖化的觀念，這也可能是不注重素食的原因之一。



素食者在法身寺

我在台灣就聽聞法身寺的餐廳只有提供葷食，但早餐有提供青菜沙拉，抱著這樣的決心來到法身寺後，剛開始有去餐廳吃飯，但是後來實在覺得幾乎都是生青菜，偏涼，並且在無肉的麵食、菜當中幾乎都有蔥蒜，因此後來就都自己煮食。我想法身寺裡面應該沒有吃素的法師或員工，不然這樣怎麼支持色身？但，法身寺就是有吃素的法師！

吃素的法身寺法師

記得剛來到泰國時，有次有四位華裔的法師關懷我們，其中有兩位法師是吃素的，雖然他們知道這裡只有葷食，仍然還是選擇在法身寺出家，除了因緣之外，就是他們克服一切障礙，都想要學習法身法門。而他們來到法身寺之後，仍盡量吃青菜，不太碰肉食，其中一位中國籍的法師出家前家裡還是開素食餐廳的，他說之前在中國會看一些祖師的書，說吃肉斷大悲種，還有吃素有什麼好處等等，而且他吃素之後身體變好，感覺是一個很喜歡而且也很認同吃素的法師，他有開示了一段話我覺得滿受用的：「其實不管吃素或吃肉，最重要的是不要起煩惱最重要，如果吃肉讓你起煩惱，這也不好。」我想我是吃肉會起煩惱的人，雖然吃素跟修行是兩回事，但站在環保及護生的觀點，我還是選擇吃素。

另一位台灣籍的法師則在台灣佛光山等道場學習了很長的時間，並且吃素很久，他說：「吃素跟修行是兩回事，吃素不代表就有修行。」我覺得這句話非常有道理，因為我觀察許多法身寺的法師雖然沒有吃素，但是有非常多法師的個性都非常好，感覺很有修行，他們的內心涵養以及行為，比很多素食者都好，因此真的不是有吃素就代表有修行。記得這位法師也說：「反正色身總是要壞，吃的比較少、比較不好，有什麼關係！」這句話讓我相當佩服，因為我雖然吃素，還是會想要吃好吃的素食，即使吃素仍很有口腹之慾，可是法師他們並不會說看到要吃某些食物就失望或高興，這點是我應該學習的。

夢中夢幼稚園對於素食的開示

夢中夢幼稚園不大老師自己本身因為健康問題而吃素，他在《夢中夢（二）》之中，從因果業力方面對吃素做了精闢的開示：「有關吃素不吃素，在佛陀時代就有了爭論。但不大老師的看法，吃素與否並非關鍵。重要的是用什麼方法才能消除煩惱就可以了。如果吃素得到了力量，用來精進修行解脫煩惱；或不吃素但修行斷除煩惱，都可以接受。

佛陀也說過，要禁止人不殺生很難，因為人有貪、瞋、癡的煩惱，想殺就會殺的；再加上過去世的殺業，會牽引他人來殺它。此外，我們的人生很短暫，如果只禁止這些事情，就沒時間教導別的佛法了，一直爭論沒有結束



的一天。...那些食物，如果沒看到、聽到，或懷疑別人為我們殺來做食物，就沒關係。不要犯戒，那些動物被人殺，原因是他們互相有殺業。...總之，吃符合我們五蘊，能得到力量有助於修行就行了。」

看了這段不大老師的開示之後，我想，對自己可以要求自己吃素，但對他人沒吃素的行為，我們也不要起煩惱，因為就像不大老師所說的，會殺或被殺，都來自過去的業力所牽引，有時候也不是我們自己克制自己就可以完全避免殺業的，因為我們都還有貪、瞋、癡的煩惱。因此，如果從修行的角度來說，法身寺維明法師開示說：「我們該注意的應該不是吃什麼，而是注意該怎麼吃。」佛教在吃飯前要先食存五觀，審慎的觀想資具的來源，以及吃這些食物是為了修行斷煩惱。就算吃肉，但只要能提供力量斷煩惱，把煩惱斷完之後，就也不會再造新的惡業了，這才是我們應該要努力追求的目標。

佛陀的語言

賴姻任

語言是聲音的符號，它是表達人類思想和情感的工具。目前世界上大約有六千種語言，在過去五百年內，世界上的語言消失了一大半，這些語言以驚人的速度在流失。但，有種語言它歷經了二千五百多年，穿古至今一直被保存著，甚至不斷持續流傳著，那就是「佛陀的語言-巴利語」。

巴利語是北印度的通用語，也是佛陀教授所使用的方言，就像梵語是印度教的標準語言一樣。有人說釋迦牟尼佛住世時使用的是巴利語，但這個講法尚無確切的直接證據。為何稱巴利語，不稱巴利文呢？那是因為印度的經典，最初並不是用文字記錄的，而是用語言背誦的，所以巴利語經典也只有語言而沒有文字。

第一個使用文字轉寫記錄巴利語經典的，就是斯里蘭卡，以僧伽羅文來轉寫巴利語經典。之後隨著南傳佛教傳到各地，都會以當地文字來轉寫巴利語經典，如緬甸文、高棉文等。而目前最常見的，是泰文轉寫的巴利語經典。

現代佛教所用到的語言離不開梵語、巴利語、藏語，目前在台灣教授巴利語課程的學校寥寥無幾，很慶幸我所就讀的佛光大學佛教學系課程中，梵、巴、藏是必選修課程，讓我有機會學習到佛陀的語言。巴利語與梵語十分相近，在學校巴利語老師是以天成體來教授。然而，來到泰



國見到的是以羅馬拼音及泰文的方式寫成的。巴利語是一種語言，卻沒有出現過獨立的文字。其實，在台灣要學習巴利語是一個很大的挑戰，可能是因為北傳佛教的經典是用梵語記錄，而南傳佛教經典則是用巴利語記錄因素，經典部分都已翻譯好，且占最多的是梵語，故梵語在台灣較為重視。

佛曆2556年(西元2013年)的暑假，來到南傳國家-泰國。來到位於中部地區泰國法身寺實習，在這裡每天耳濡目染的就是巴利語，法師們以巴利語讚誦早晚課。

有時候法師們用完早膳，在齋堂會聽到非常響亮的唱誦聲，尋覓之下是小沙彌們背誦著巴利給法師聽。沙彌們一同唱誦巴利，非常悅耳的聲音，內心感到非常法喜。在7月20日有安排我們這些台灣實習生與小沙彌的互動。互動方式就是聽沙彌背誦巴利，我們再供養糖果給沙彌。然而，互動前先由台灣巴利代表-陳怡靜，由怡靜先背誦巴利給沙彌們聽，再換沙彌背給我們聽。不懂巴利語的我，聽到小小年紀的沙彌很流利的背誦巴利感到很讚嘆，他們真的好厲害！據了解沙彌進來必須先讀兩年佛學知識和學習泰文，再進而背巴利文法書。他們一個半月的巴利課等同於我們在學校一學年的課程。在法身寺裡，可以時常見到沙彌們手裡隨時拿著一本小書，那本小書為巴利文法。沙彌們在背誦巴利是連走路也不放過，甚至有沙彌為了盡快將巴利文法背起來，在凌晨兩點爬起來開始背誦，有的擔心會吵到寮友，就跑到路燈下背巴利。曾經在路上也見到

法師邊走邊拿著那本小書認真朗誦著，當下的畫面這個世界好像只有那位法師和巴利文法書了。

此行與沙彌互動目的，希望能夠增加他們的信心。對於年紀尚小，還無法深入瞭解巴利語的重要性，只一味的接受、被動式的去背巴利文法，心態上難免有些無奈。生於在台灣的我，年近三十才開始真正接觸佛教、學習佛學知識，巴利語是透過課程才瞭解巴利是佛陀的語言，然而生在佛教國家的這些沙彌們是何等的殊勝因緣，令我非常的羨慕，羨慕他們在小小年紀就接觸佛法和佛陀時代的語言，令我敬佩的是他們為了弘揚佛法以及保留佛陀時代的語言，制定了全國巴利語檢定，為的就是能夠將巴利語繼續流傳下去。

佛曆2556年8月4日在泰國法身寺舉辦慶祝通過巴利九級的比丘及供養泰南三千所寺院的法師。今年共有六十五位通過巴利九級，最年輕為十九歲的比丘。法身寺有兩位比丘考過，其中有一位才二十二歲。而這些考過巴利九級的比丘將深入了解巴利語佛典，在泰國巴利八級以上才有辦法以巴利語上經典，且巴利語的檢定考試是一年一次、一年一級，不能跳級考，只能像爬樓梯一樣，一階一階地往上爬，最高級為九級。來自台灣的侃如姐，為了學習巴利語來到泰國法身寺，目前已考過巴利三級，侃如姐分享這次頒發扇子及袈裟的頒獎者，他以自身花了十年才考過九級來鼓勵大家學習巴利。不過，要能夠每年關關過巴利級數的人並不多，有些人花了一輩子也沒辦法考過九級。



看到那些通過巴利九級的比丘，還有非常認真學習巴利的沙彌們。讓我生心慚愧，我應該把握學習佛陀時代的語言。在佛滅度後還可以聽到並學習巴利語，我是多麼的幸福，我應該好好珍惜因緣。

祈望

賴姻任

泰國是以皇室為體的國家，更是著名的東南亞佛教古國，從皇室到民間，全民信奉佛法，濃郁的佛教文化氣息浸透著整個泰國。雖然泰國是一個佛教國家，但是在泰南這個地方卻是飽受戰爭之苦的地方，所受之苦並不是來自他國的入侵而產生的，人民所受之苦卻是來自宗教的戰爭，而這戰爭卻是人民與人民之間所引發的。有些佛教徒因被殺害而身亡，據了解在泰南不方便外出托鉢。泰國其他地區的信眾為了供養法師，特地在法師行徑的路上等待法師的到來，為的就是供養法師。相較之下，在泰國其他地區的信眾卻是較幸福的。

法身寺的姐姐們一聽到我們要去泰南很擔心，我們傻乎乎的，卻一點都感受不到恐懼，反而心生歡喜。一到泰南時，大家都不斷提醒著不能離開寺院的範圍，回到飯店不能離開飯店。其實內心有種感慨，宗教是人們精神上的依靠，每個人所相應的有所不同，不管是哪派大部分的信徒都是和善的，只有少數的激進份子，而因少數人去影響了整個派。就像一粒老鼠屎壞了整鍋粥。生在一個接納各種宗教台灣的我，由衷希望泰國的人民是可以包容任何一個宗教，而不是為了宗教而戰。宗教是個方便法門，它所賦予的責任是帶領每個人走向回歸自我，找回內在的本性，並非要愚昧的人們為了宗教而自相殘殺啊。



為了守護在泰南的法師與信徒們，法身寺僧團處日威法師每個月會帶領師兄弟及義工們在泰南舉行法會並為那些亡者祈福。今年是第九年，而我們很幸運第一次參與僧團處與當地寺院所舉辦的法會，以及第一次在泰南也拉府舉辦供養托鉢，讓佛教信徒們能夠正大光明的供養法師們。佛曆2556年(西元2013年)7月29日下午三點半從法身寺出發，隔天早上八點抵達泰南也拉府（在市中心）。抵達時，在寺院用餐，用完餐有麵包車（12人座）載我們到飯店休息。中午用完膳，日如法師下午兩點帶我們出發到活動會場開始佈置，直到傍晚六~七點結束又回到飯店休息。隔日一早五點半又到會場開始準備，這次是當工作人員，哪裡需要我們，我們就到那裡幫忙，此次托鉢活動我們負責幫忙收拾法師的便當，過程中很歡喜，也讓我學習不可以浪費食物。原本還要幫忙收一千位法師的椅子，可是法身寺法師們的速度真是無比之快，在一千位法師起身列隊至前方接受供養時，那些一千張的椅子已被收好了。不管是法師、義工動作都是非常的快，他們在活動的每個程序上都非常有秩序、有效率，大家對自己份內工作很清楚，以團隊的方式共同進行，並迅速的完成手邊工作。觀察他們進行場佈和場復的速度就可以感受到他們分工與共同合作的細微。這點值得台灣好好學習，曾在職場經歷又回到學校，在當義工時所觀察到的是每年都在做的同一件活動，場地佈置的速度真的很慢，很慢的原因，人的意見太多，不斷改來改去，造就下面工作的人不斷在重複做同一件事，並沒有辦法很有效率的完成工作。觀察在法身寺

法師們在佈置供養托鉢會場時，在鋪地板就不會有太多意見，法師會很果斷的告訴大家如何執行，以迅速的方式完成佈置。活動進行中亦同時進行場地復原的工作，活動一整個結束後，活動會場的道路又可開始通行。

活動當天的早晨，又見虔誠的信徒們攜家帶眷、學生們一同來參與供養托鉢活動，整個過程又是讓人很感動。在這之中，感受宗教的信仰對一個人的人生影響是非常的大，萬古至今，人離不開的就是信仰的寄託。

這次能夠當幕後工作人員真的非常開心，雖然是工作人員，我們也很榮幸可以參與供養。此行程在大家身上感受不到抱怨的氛圍，對於聽不懂泰語的我為何如此說呢！原因來自肢體語言，它是不需要透過言語來表達，只要心靜下來去感受，都可以感受他人當下的心境。雖然大家坐了十五個小時的車程，來回總共三十個小時，而都只能在車上休息，一到目的地休息片刻就要起身工作，活動一結束就起身回法身寺。或許身帶著疲累，心卻是滿生歡喜。

法身寺的法師、義工們每個月所帶給泰南的禮物是「祈望」，帶給的是信心，不斷的陪伴著這些虔誠的佛教徒以及一直守護在泰南的法師們。願在泰南的人民與法師們不再受激進份子傷害，願佛法的守護者將慢慢的、日積月累，有朝一日將佛法重新在泰南地區復興起來。



荒地裡的花朵

沈均鍾

才剛從王城府回來，上完華語課後，緊接著是充滿期待的泰南四府供僧活動。從法身寺到這次的也拉府，坐遊覽車一趟的車程就要15個小時，因此勢必是要在車上過夜。從台北坐車到高雄最多也不超過七個小時，所以這是我第一次做那麼久的車要到遙遠的地方。

剛到泰國時，我們被問起要不要到泰南，大家都異口同聲的說好，雖然被告知距離很遠，而且此趟旅程非常的危險，但大家想到那裡宗教的特殊狀況，都想為佛教盡一份心力。泰國本來就是以佛教為主，當地也有許多寺院，但因當地的宗教信仰現況變化很大，僧人外出托鉢，就無法得到更多的食物。

因為當地寺院僧人托鉢不易，法身寺了解這樣的狀況後，與泰國各地寺院合作，將平日托鉢的物資用品及金錢挪出一部分來幫忙泰南四府的寺院。因此每個月法身寺都會到泰南供養僧人食物。當時法身寺要為泰南四府募款及提供物資，很多人都認為法身寺會不會只是藉著這樣的名義，然後利益自己的寺院，如今已經過了九個年頭，很多人都相信法身寺是真的想要協助泰南四府，推動復興佛教。而此次是當地也拉府第一次辦千位比丘的供養托鉢。

活動前一天是會場佈置，大家一字排開，拿著掃把往前掃。在這裡掃地很特別，都是一群人站一排，人人手

上拿著兩把掃把往前掃。原因是場地太大，怕有些地放沒掃到。拿兩隻，左右手就可以同時將灰塵往前掃，不會落在後頭。拖地時也是一字排開，不到三兩下的時間場地就變得十分乾淨。有些人將桌子擺放定位，有人則幫忙擦拭椅子。我們依序將擦拭過即將要供養的物品，以及水擺放完畢。過程中一直能喝到飲料，後來還有冰淇淋，原來是住附近的居士，看到大家來幫忙，非常的歡喜，紛紛買來讓大家消除暑氣。我們在佈置時，一旁的法師還會用麥克風協助大家工作進行，就好像廣播一樣，有時會給予我們加油打氣，有時會幫忙介紹各樣的事情。法師突然間介紹起我們是遠從台灣來的一群學生，住在當地的一位居士聽到，非常的高興，把自己家裡面的成員都一一地介紹給我們認識，還要與我們合影留作紀念。我們都被他的喜悅而感動。

法會場地整理完畢後，來到了附近的托鉢會場。這是在學校與官邸中間的一條馬路。來到此地時已經有好多學生在幫忙鋪上白色與紅色的布。白色是居士席地而坐的地方，紅色是法師托鉢時的走道。大家很有經驗的將一條馬路佈置成托鉢會場，完全看不出來是第一次辦供養托鉢。只能說法師及團隊們太厲害了。

活動當天，我本以為參與的人可能不多。沒想到，一大清早就擠滿了許多的人，很多家庭開著車或坐著遊覽車來，還有老師帶著學生們參加，年輕朋友們互相邀約而來。一旁的軍隊人人提著槍枝戒備，有些軍人則是實地參



與活動的事務，讓我非常感動。驚人的是，當大家一同打坐時，整個會場鴉雀無聲，完全無法想像是有上千位的人在這裡。供養托鉢時更是感受到每個人的虔信。

結束供養大家來到法會現場，在法會樓下的騎樓，有人發心來供養每位參與法會的法師及居士們，提供了現場調製飲料，煮食物。就好像一場小型同樂會。也許當地的信仰已經與過往不同，大家依然想要復興佛法，不分你我，將自己恭敬的心拿出來虔誠的供養。提供物資、場地，或是將自己的廚藝表現出來。

這次在也拉府舉辦供養托鉢，不只是當地開始有供養活動，也是法身寺協助全泰國七十七個府都辦過供養托鉢活動。法身寺用了許多年的時間來圓滿這樣的活動，為了就是要復興佛教。可能我們要到泰南這樣動盪的一個地方是需要勇氣，但居住在這裡的人，甚至是想協助這裡的人，一起來復興佛教，比起我們則更須要有無比的勇氣。他們就如同勇士，為了真理而行。

就如同荒地裡的花朵，堅強地想要為了信仰而活出生命本來的價值。也許在這條道路上，充滿荊棘，但是大家的目標一致，只要有陽光（佛），有水（法），有空氣（僧），我們就能夠生存。美麗的花朵有一天也是會盛開成為璀璨的花海。若要問之後還會不會想要再來一次，我會說yes。因為我們是具足勇氣與信心，堅毅不拔的佛教徒。

看見文化禮俗的融合

呂嘉民

今日陰天有雨，一早天未亮就在僧團處搭乘遊覽車，準備前往泰國東南邊的一個地方參加喪禮告別式。此次真難得有機會和32位法師同乘一部車出門，上車之後我們一行人坐在車子的最後方位置，並將早餐分送到每一位法師及隨車人員的手上，在車上延路看著陌生的道路景色，時而清醒時而補眠，兩個小時後我們來到一處店家林立的休息站，好讓我們可以下車動一動，買個東西或上淨房，從車上的窗戶望去，就在不遠處有家麥當勞速食店，門口佇立著我們熟悉的麥當勞叔叔，但不一樣的地方是，他採雙手合掌的姿勢，歡迎上門消費的顧客，很顯然的麥當勞叔叔也已經融入了泰國的生活文化。車子繼續前進，再次來到一處休息站，我買了鳳梨、醃漬過的芭樂及水煮花生，在車上吃的很開心，鳳梨雖然很小顆但很甜；醃過的芭樂外表有著一層瑩光綠的顏色，在台灣我小時候也吃過，真的讓人懷念的味道；水煮花生很小顆，還帶了點苦味，和台灣的比起來真的差別很大。

不一會的，我們終於來到了用餐的地點，這是一處四週充滿綠意的環境，一旁的樹林裡還可看見結實纍纍有著鮮紅外衣的水果「紅毛丹」高掛在樹上，店家裡面有著好幾張大而寬敞的木桌，非常整齊，值得一提的是，喪家主人很用心的安排了親友在這裡招呼我們一行人，而且都穿



著白色的衣褲來接待法師及我們。店家非常高興的歡迎法師們的到來，餐廳的主人及服務人員很快的就將菜一一的端出，當我們還在煩惱吃什麼時，侃如師姐幫我們和店家溝通之後特別重新幫我們煮了幾道方便的蔬食，共有三道菜，內容是「涼拌酸辣木瓜絲」、「蔬炒什錦」及「草菇蔬菜湯」，雖然說不上是純素食，但在這裡能吃到蔬食餐已經很感謝了，很開心能夠吃到這些臨時為我們料理的午餐，吃飽飯後上車繼續趕路，往喪禮會場前進。

約中午12:00鐘抵達現場，由入口看到的牌坊就讓我眼睛為之一亮，因為是我們熟悉的中國式牌樓，左右兩邊各書寫著繁體字書法，車子一路往上繼續開，終於來到了公祭的地方，眼前所見的是一棟中式的建築，從外觀看去真的和台灣的公祭廳沒什麼差別，有著濃厚的中國文化元素。這棟建築物的入口處門上提字為「永別亭」，左右對聯各寫著「永脫苦輪超出煩勞五濁市肆；別離塵世證生淨域九蓮仙家」，從對聯中我們可以明顯的看出中國道家的宗教信仰和佛教文化的相融之處。在內部的柱子另有題字，寫道「永別不彌留祇餘楷範存世上；亭中雖傾刻尚有音容寄人間」，每每道盡了人生無常，無法帶走什麼，唯一存留的只剩生前所做的功業德行，令人憑弔及懷念，別無其它。

與台灣不同者，為往者的棺槨就置放在「接引臺」上，福棺上方只蓋了一小塊紅布，並等待法事的進行；台灣的習俗大多將棺槨覆蓋上印有往生咒的黃布或是整個以

黃布圍繞起來，並且沒有「接引臺」這樣的建築，唯一相同的是往者的家屬都有「披麻戴孝」的習俗，還可看見紙紮的金童玉女。從「接引臺」的提字也可看出是受到佛教的影響；由「披麻戴孝」及「紙紮人」也可看見中國傳統文化的傳承。在大廳的一旁有六位法師在誦經，後來又請了三位法身寺的師父加入一共九位，並以法身寺的師父為主法者。喪禮儀式採的是中式和泰式合併辦理，看來是以佛教為主，並以供養法師袈裟等物，為亡者修功德，整個儀式流程簡單隆重。

公祭儀式中還特別安排了法身寺的兩位優婆夷幫忙擔任泰文及中文追思祭文的讀誦者，侃如師姐負責中文的部份，並在感性的音調聲中進行，透過口述的回憶，可以瞭解到亡者生前的點點滴滴，一旁還播放著他生平的簡介，讓所有的參與者都可以在往生者的最後一程去憶念他的過去、他的種種。

儀式中還有一獨特之處，就是「禮生」的姿體動作非常多，凸顯出泰國的禮儀文化也融入了其中。禮生是兩個人一組，一組負責引請主祭的來賓；一組負責遞上花圈及水果籃，動作整齊更顯莊嚴肅穆。在法師的誦經聲中完成了整個儀式，直到鑼鼓聲響起，最後目送往者最後一程。在短短兩個多鐘頭的時間裡，道盡了人生不過就是如此短暫、無常，生前我們兩手空空而來，帶來的只有生生世世所造作的業；此時，兩手空空而去，又帶走了多少今生所修的功德與業呢？佛家語：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞；此身不向今生度，更向何生度此身」。



在文化相融的國度裡，我看見了包容、和諧及不忘本的精神展現。在異國的土地上還留有自己熟悉的人、事、物及文化，真的會讓人有一種說不上來的歸屬感，生者如此，亡者也不例外。泰國是個佛教興盛的國家，人民有太多的機會及因緣接觸到佛、法、僧三寶，皆是累劫累世所修來的福報，能夠生長在這塊土地上，勤修功德、廣植福田及善緣等，可以說是日日在做、時時在做永遠不落人後。

體驗「泰」有趣

賴姻任

出國不再只是玩和購物。出國對我來說，最重要的就是要體驗當地人的生活文化，透過當地的食、衣、住、行從中學習當地好的文化。來泰國短短的一個半月，將分享體驗『泰』有趣。

食

泰國飲食偏酸、辣、甜，喜歡喝冰的。或許是因為氣候因素，酸辣可以開胃，在杯子裡裝滿滿的冰塊，再加上非常甜的飲料。泰國很少吃蔬菜，蔬菜中的四季豆在台灣是用炒的，在這兒是生吃的。在吃的部分另我印象最深的是用餐的禮儀和法師們是沒有茹素。

法師是傳承佛陀時代的生活，早上出門托鉢、過午不食的戒律生活。法師的食物必須接受信眾供養才能夠進食。法身寺的祖師-帕蒙昆貼牟祖師教導比丘、沙彌少欲知足，要滿意於既得的供養，不要多求無厭，乃至造成施主為難。他比喻說：「就像馴服易養的象與馬，主人給它什麼，它就吃什麼；給青草也吃、給乾草也吃、給米糠也吃、給熟飯也吃、給乾飯也吃……從來不挑揀。並且以誠敬的心來吃，不任意浪費。比丘、沙彌亦然，要作容易養活的人，施主供養什麼就吃什麼，讓施主開懷歡喜。一切聖者都是少欲知足，易養之人，如此就不會造成佛教的負



擔，我們凡夫來修行，要學習聖者的少欲知足，以延續佛法的慧命。智者為活而吃，愚夫為吃而活。」

在用餐禮儀方面，他們所有動作都非常優雅，例如吃香蕉，在台灣是直接剝皮就吃，在泰國是剝皮後將香蕉切塊後再食用。蛋是不剝殼的，將蛋切對半再挖來吃。玉米用刀子削成一粒一粒才吃，紅毛丹用叉子在紅毛丹線條上割開，再用叉子吃。至於山竹，將吃完的籽，再放回殼內，將對半的外殼再合起來，就像完整一顆。他們會這樣吃，來自佛陀曾是太子的身份，他們認為尊貴的人吃東西是很優雅的。所以，他們連吃東西都很優雅！

在泰國法身寺裡讓我最訝異的是，每次用完餐將餐具放置籃子裡時，發現籃子裡的餐具都好乾淨，後來才瞭解大家遵從法身寺創辦人詹老奶奶的習慣，要為洗碗的人著想，透過舉手之勞讓大家學習同理心。大家只要吃完飯，將擦拭過的衛生紙拿來將自己用過的碗盤擦拭過一次，為的是帶給清洗的人方便，這是一個非常棒的習慣，很值得學習。

衣

泰國法師們的袈裟只有三種顏色，橙黃色、褐色、暗紅色。在泰國不管哪個年齡層的信眾，只要進寺院、參加法會、供養托鉢等活動，都會看到信眾們集體穿著全身白的衣服，而衣服的款式都幾乎相同。在台灣是見不到此景

象的。白衣的由來是茉莉花，白色代表純潔。法身寺住持—法勝師父希望來寺院的人以潔淨的心供養及聽聞佛法，故制定來到寺院的人都要穿著白衣。然而，這個白衣風潮剛開始是被批判的，後來其他寺院發現這樣也不錯，大家共同穿白衣會非常有力量，自然而然大家也就習慣進寺院都穿全身白，白衣風潮就一直傳承至今。

不過，令我最敬佩是在法身寺裡的義工，他們都將洗好的衣物反面曬，還按照顏色、款式一起曬，等衣物一乾就馬上收起來，並把衣物摺疊的整整齊齊，就像新的一樣。原因是一來可以保持衣物不易褪色，二來又可延長它的壽命，愛惜衣物這個好習慣也是法身寺創辦人詹老奶奶所傳承下來的。

住

泰國人其實很愛乾淨，他們的乾淨可從浴室和廁所來說，他們會將細縫也打掃的很乾淨，打掃後還要維持地板是乾的，完全沒有水漬。然而，這些教導也是來自法身寺創辦人詹老奶奶所教導的，這樣才能夠維護建築物的壽命。在法身寺齋堂外的淨房，在上淨房時發現每間光線都很亮，觀察他們在設計房子時會考慮到採光問題，運用採光達到節能電源。佛曆2556年(西元2013年)7月28日，日威法師帶我們去王城府(Nakornratchasima)鄰近的法身寺禪修中心參訪，此禪修中心可容納一千人，建築物是分開的、一棟容納三百人，另一棟容納七百人，環境非常優



美，連建築物都是採光並無遮蔽物，可以完全看到窗外的景觀，據了解在設計建築物時，是會看風的方向，不能擋住風，要風能夠吹入建築物裡，這樣就像一座會呼吸的房子。環境很棒，法身寺注重自然的攝受力，藉由大自然的力量，使大家自然的能夠放鬆心、舒舒服服的禪修。

讓我印象最深的是廁所和沙彌寮。在泰國的廁所，幾乎都會配套一個水桶、水瓢及蓮蓬頭，當上完大淨後可沖洗用。他們有個習慣，在如廁時一定要開水龍頭，透過水聲掩蓋如廁的聲音，如廁後再將水桶的水倒進馬桶裡。在廁所都會看到小黑色塑膠袋，它的功能是給女性專用的，女性經期來時，將更換過的衛生棉放進黑色塑膠袋裡，包起來再丟至垃圾桶，這是他們重視的禮儀，為的就是雅觀。

一進到沙彌寮區，彷彿來到童話故事裡才會出現的畫面。寮區四周環境都被大樹包圍著，就像在叢林裡生活，會使來到這個地方的人，身心不自覺的放鬆起來。寮區是草棚屋，室內設計簡易，我非常的喜歡，只可惜無法入住。

行

泰國的交通工具有火車、地鐵、公車、計程車、卡車、貨車、自用汽車、機車、腳踏車……，在法身寺最常見的交通工具就是腳踏車。讓我覺得很特別的是計程車，竟然有嘟嘟車、機車也來替代計程車。這裡開車駕駛座在

右側，車子行徑的方向也都和台灣相反，大家過馬路都是過橋下。在泰國的法師是不能開車、騎機車的，只能步行或由信眾接送。

不可不知的打招呼方式

來到泰國不懂打招呼方式，麥當勞叔叔會教你如何打招呼！泰國人很重視禮儀，打招呼方式都是雙手合十，大拇指會依輩分而調整位置。禮敬佛像和頂禮法師，大拇指要頂眉間。對象若是長輩，大拇指要頂鼻間；若是平輩和晚輩，大拇指要頂下巴，所以在泰國他們喜歡問對方年齡，這個和打招呼有很大的關聯。

落實佛陀的生活

今年是佛曆2556年、西元2013年、民國102年。泰國不像台灣是以民國或西元年去記載年份，而是一直沿續佛陀時代的方式記載。所以，在泰國是以佛曆記載年份。在泰國，人們不僅是在觀念上肯定佛法，他們將佛法融入了現代社會，並運用在生活之中。泰國人對佛法的接受與應用，最普遍的是接受坐禪訓練，不管是供養前、開示前，甚至是法會都是以靜坐為優先，等靜坐結束才開始後續的活動。社會各階層都把坐禪當成了必需的精神生活，連學校老師都會固定禪修，禪修過程會請法師帶領並開示。且在泰國舉辦大行的托鉢活動，可見到社會各階層的人參



與，從嬰兒到老人；從軍方、警方、學校到家庭，他們是全民共同參與。據瞭解泰國法身寺法身舍利塔開光時，有三萬多人齊集寺內，集體禪修三天，由此可見他們對於禪修是如此的重視。因為他們深信，透過禪修內在會獲得力量，如同佛陀一樣證得內在法身。他們除了重視禪修外，也重視做早晚課，早晚課誦內容全程是以巴利語唱誦。在南傳佛教是不用任何法器，他們秉持著佛陀時代的方法，以巴利語口誦。在這裡看到他們呈現佛陀時代的生活方式、語言，一直保留著佛陀時代的腳印，來到泰國彷彿回溯到佛陀時代的現代版。





曼谷佛寺巡禮

- 佛教文化之美
- 曼谷禮佛日

佛教文化之美

呂嘉民

緣起

由日光法師為我們規劃的曼谷一日遊行程，早上 08:30 在華語翻譯中心門口集合，準時出發。成員有日光法師、司機大哥、侃如師姐、阿玉師姐、武達大哥、嘉民二哥、常琳三姐、姻任四姐、均鍾小弟、怡靜六妹、靜怡小妹。一夥人上車後開心的往曼谷前進。一路上車子的速度時快時慢，經過約一個小時的車程，我們中途在一處便利商店休息買水喝，戶外一角還有水池造景，潺潺流水讓在大熱天的我頓時感到一股清涼。小憩過後，曼谷我們來了。

北攬寺，禮敬祖師金身

到達曼谷的第一站是「北攬寺」，穿過小巷道，小攤販林立還真熱鬧，來到了佛寺前的停車場，映入眼簾的是聳入雲端的白色大塔，莊嚴無比。我們跟隨著日光法師的脚步走向北攬寺的大殿門前，脫下鞋子，走在木造的廊道，廊道上方及兩旁掛滿了幢幡，像是引領來這裡禮佛的信眾們。特別一提的是「北攬寺」祖師 帕蒙昆帖牟尼也就是入「法身法門」的發現者，這個法也是法身寺積極廣為傳揚的禪修法門，其法門是一脈相傳。走到廊道的末端，非常顯眼的金身出現在眼前，此為祖師金身，身上貼滿了



金箔，還可見到金箔隨著光線的造射下發出閃閃金光，祖師金身上的零星金箔也會隨著微風而吹動。信眾各各手持著香、臘燭、茉莉花串或蓮花，一一的供養祖師金身，我也祈求自己發願能夠時時刻刻「願消三障諸煩惱，願得智慧真明瞭，普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。」自我期許、勉勵、精進。一旁還有油燈可以讓我們隨喜供養，祈願智慧增長；光明遍照。我們一行人也不免俗的抽起了籤運，個個籤詩都很正面，其中禪修精進熟不可少之。

日光法師繼續帶領我們上到二樓，這裡就是北攬寺祖師金剛不壞身供奉的地方，木地板、精緻的供品及嚴飾，栩栩如生的祖師像就在我的面前，頂禮祖師三拜，靜靜坐著凝視著祖師，感受一下法的殊勝及喜悅，我們在祖師的舍利金身及畫像前也留下了幾張相片做為紀錄。我們隨著日光法師的脚步走出了北攬寺，來到了一旁建好沒有多久的祖師紀念堂，白色大理石面的高塔，沒有華麗外觀卻有著沉穩的美感，白塔在陽光的照射下更顯潔白，尤如出水白蓮清淨無染，入內看到的是以金色為主的塔柱，一樓的空間非常寬敞明亮，大廳中間供奉著一尊以綠色玉石雕刻而成的玉佛，其大而莊嚴。禮佛完畢我們繼續往上走，來到了供奉祖師黃金雕像的樓層，其金色光芒耀眼，而且不只一尊祖師金像，而是好幾尊座落其中，金碧輝煌無可比擬，來到祖師像前供養準備好的茉莉花串，代表著我們一行人的敬仰之心，以花之香氣「香光莊嚴」諸佛菩薩及祖師，薩度！（sadhu）。來到最高的塔頂，眼前出現的是一座像是琉璃或綠色玉石雕琢而成的寶塔，非常的壯觀，頂

樓建築物內部的上方彩繪著佛陀在菩提樹下夜觀群星證悟的坐像，圍繞著塔頂一圈，如同諸佛擁護，令人佇足許久，嘆為觀止。

菩提寺，中國和泰國佛教文化的融合

在曼谷佛寺一座比一座大，其中「菩提寺」是外國遊客喜歡參觀的景點之一。我們塞在車陣中，透過車窗看到佛寺塔剎林立，牆外還有許多賣紀念品的攤位，路上遊覽車一台接著一台，走動的行人大多是歐美人士，他們出現在這裡更與亞洲人形成了強烈的對比。外籍人士必須購買門票才能看見菩提寺中著名的臥佛，我們一行人跟著日光法師帶路，避開了買票參觀的入口，輾轉來到佛寺裡面，一進到寺裡就看見了在熟悉不過的中國神像，一開始讓我感覺很突兀，繼續往前走才知道整座佛寺除了塔剎多，中國各種護法神像的石雕多到成為此佛寺的一大特色，中國神話故事中的人物如「八仙」、「門神」、「土地公」等都出現在這裡，雖然我也知道這多少是受到漢人來到泰國的影響，但我未能詳細了解為何在菩提寺中會有大量的中國神像，這段緣起的故事，尚留給有興趣的人繼續去探訪。另外我還看到了一群石雕像是以瑜伽體位來呈現，真的太妙了，所以在菩提寺中不只能夠發現中泰的文化，還加了些許原始印度文化的元素。寺中佛像之多，迴廊的佛像姿態各異尤如無言的說法，真讓我目不暇給。



我們看著佛寺的建築物就猛拍照，繞著佛寺中心參觀，先是禮拜傳統的泰式坐佛，接著是七龍盤繞的坐佛以及高大的立佛，佛寺的中央有一座主建築，步入大殿內，佛像的金色光芒非常奪目，令人生起景仰恭敬之心，我們來到佛像座前，禮佛三拜，原地坐著感受片刻寧靜的法喜。菩提寺大小的塔剎不下十座，每一座塔皆以寶藍色為主色調，並以瓷片裝飾塔身，色彩炫麗更顯大器。

淨首寺(金山寺)，舍利金塔

來到金山寺下，殊不知佛寺樣貌，只見山下綠樹成蔭。我們緊跟著日光法師的脚步，來到由紅磚鋪成的階梯，從山下延伸到山頂，步行的過程中還看見一側有尊濃厚中國元素的觀音菩薩像立於一旁，突然讓我覺得倍感親切，在泰國佛寺中亦屬少見。一路往上終於來到塔頂，由塔頂向外看去，曼谷的大樓林立，佛寺錯落其中，畫面其實並不突兀，而佛教文化在泰國更發展出一套自己的生存法則。進到塔內，信眾及遊客絡繹不絕，塔內還有一金色舍利塔，供奉著佛陀舍利，我們一行人由日光法師領眾禮佛三拜，接著繞行舍利金塔三匝，內心充滿了感動及法喜。在塔頂我們停留了一回，看看遠方的曼谷街景及塔剎，眼根深深的被吸引著，此時有不少的歐美人士在我眼前出現，我忽然有種錯覺，自己是在泰國還是在羅馬古城。看看時間也該下山了，我們延著地上的箭頭指標往下

走一旁掛著整排的銅鐘，每個人都動手敲響了它，也祈願自己於現在和未來都能「聞鐘聲，智慧增長，煩惱輕。」

佛教在泰國的發展一直都深受重視，因為是佛教國家，人民受到佛法的熏習也是其生活中的一部份，在這裡我深深的感受到人們的禮貌及善良。泰國佛寺的存在讓有信仰或無信仰的人，都能透過參訪或遊覽的方式瞭解更多佛教的文化和歷史。佛教不是只存有艱深的義理，佛法其實很親民，存在於每一個念頭，每一個行、住、坐、卧中，時時都不忘檢視自心，時時都是修行的好日子。看到這麼多的佛教歷史建築，接引了無數眾生，開啟了廣結善緣的大門，讓人不想去親近也難吧！



曼谷禮佛日

王常琳

法身祖堂北攬寺

帶著感恩的心情，我們一行人來到北攬寺，日光法師引領著我們，於祖師肉身舍利前恭敬禮拜。虔誠瞻仰著祖師，我內心述說著：感謝祖師的證悟法身，傳予諸眾弟子解脫法門，感謝祖師救拔我們。看著日光法師跪於自己的祖師面前許久，不知法師內心裡想著什麼。只是眼前這樣一個畫面印入眼簾，顯些唯美而略帶感傷，感傷是因為，聖者會遠去。聖者已遠去了，幸而後繼有人，有諸多精進比丘繼承祖師遺訓、承擔起祖師宏願：續佛慧命、將法身法門傳予一切有情使之脫離生死煩惱。現正跪於祖師眼前的這一位比丘，日光法師，不就是一位堪稱得起能繼承家業的好弟子嗎。佛法要弘傳，唯仰佛弟子，出家在家同等責任，荷擔如來家業，出家是最難得之行，以修梵行之清淨行，擔負弘揚佛陀教法之責。佛法僧三寶，是佛教得以延續之命脈，佛是覺者、悟者；法是佛陀所證悟之法，指引我們脫離生死斷煩惱；僧為續佛慧命、弘傳佛陀教法、修梵行之不放逸比丘。無論法門有多少，總不離帶領我們入證悟之門。

前晚才看了祖師傳記，透過傳記認識祖師這樣一位聖者，今日便能跪於祖師面前與祖師接心。感謝祖師，您是佛來者，以慈悲之心來救拔我們這些尚未斷煩惱、離苦難、脫生死輪迴之後學。

禮拜了位於二樓的祖師肉身舍利，我們往一樓正門入口處走去，祖師金像座落於此，在祖師金像旁有一金身大象護衛著象是佛教吉祥物，是護法菩薩。佛陀乘著六牙白象入胎，普賢菩薩的坐騎也是六牙白象，象是我最愛的吉祥物。恭敬虔誠獻上茉莉花圈於金象護法菩薩的長鼻上，感謝您護衛佛教、護衛諸佛、護衛行者生生世世護衛著。

走出正門，眼前所見是北攬寺於寺內新建造的一座色彩綺麗、樣式新穎、別具特色的寺院建築，是為供奉七尊祖師金像的其中一尊而建造。大夥第一眼看了建築外觀皆大為驚嘆，走進其內，內部裝飾將色彩搭配得莊嚴絢麗，大眾驚嘆連連。尤為那頂如孔雀羽毛絢麗色彩般的天花板所攝受，天頂絢爛色彩進入大夥眼根，攝受於心，久久停留腦海難以忘懷，那是直指入心的莊嚴聖潔般寓意，感謝設計與建造如此莊嚴聖潔天頂的聖者，讓我們擁有停留於此刻的美麗記憶。

悠久古剎菩提寺(臥佛寺)

離開北攬寺，大夥仍帶著驚嘆不已的心境遊歷最古最老的寺院，特色是什麼呢？典型的泰國寺院建築內，處處可見有早期移居於此的華人先民，從中國搬運過來的古剎遺址，有石碑、文武門神、天女、童子…等等多種各式中國式的石造雕像。經走寺院迴廊會看見許多石碑刻字，上網查了查，原來石碑刻字的歷史是，在曼谷王朝第三世皇時代，為了讓佛寺成為民眾追求知識的場所，故在寺中



的殿堂、排亭、石碑和壁上都刻上寺史、佛史、藥方、格言、文學以及泰國各地風俗民情…等等的知識，使菩提寺儼然成為泰國第一間大學。

來到佛寺最令人歡喜的是禮拜我們的精神導師，世尊佛陀。各殿堂內有不同的佛陀造像，有在金剛座上菩提樹下證悟的佛陀金像、有盤龍護法的佛陀金像、有入禪定的佛陀金像…，慈悲、莊嚴地佛陀造像總是攝受我們的心靈、帶給我們平靜與祥和。

準備離去時，遠遠地看著日光法師走在迴廊上的背影，一襲黃色袈裟身影行走在寺院迴廊，又出現了一幅唯美畫面，美在比丘的清淨戒、美在一位梵行修行者行走在古老的寺院中的景象。法師自小出家至今，實為不易，若非累劫深修而來，不會有自小身著袈裟的特殊因緣，有之不易、行之不易。唯美的畫面使人法喜，卻也帶些感傷，因為喧鬧的曼谷市區中，座落著多所古老寺院，美麗莊嚴，行走在內，有多少人是帶著緬懷佛陀的精神而來，寺院內的眾多人之中，遊客居多，走進寺院還有很多人還未真正認識佛陀教法、人生真理、生命方針。

天梯國度金山寺

坐落於高處，沿著三百一十八個階梯向上走即是金山寺，階梯旁一排排的大鐘小鐘，邊望上走就能沿路敲著，輕輕敲響著鐘，口中唸誦著：聞鐘聲、煩惱輕、智慧長、

菩提增、離地獄、出火坑。敲響鐘聲還有一個意義，即願地獄眾生聽聞鐘聲，能暫得解脫。

寺內有一小座佛塔，供奉著來自印度的佛陀舍利，日光法師帶領全體於佛陀舍利前瞻仰禮拜，我們虔誠地右繞三匝，在泰國的土地上與佛接心。正門內左側的佛陀座前，有兩尊不知名的尊者聖像，慈祥的容顏，我跪於其前端詳許久，遙想佛陀時代的長老尊者們，皆是這般慈眉善目。獻上花朵於兩位尊者，感謝尊者帶給來金山寺的人們平靜與喜樂，感謝尊者多生多劫修梵行，至今仍能座落於此度化我們這般根器愚鈍之後學。

從寺院木造的窗戶往外看，看著曼谷市區座落著多所古老寺院，穿插在現代高樓建築之中，寺院建築多以對稱的漸層式尖拱造型建造，如果台灣的廟宇像似一頂華麗寶帽，座落曼谷市區的寺院建築則像似一件絢爛寶衣。

佛國世界曼谷市區

車子在曼谷街上轉了四十分鐘，僅見這樣的景象：人行道上緊臨的攤販、來自世界各國的臉孔、與擁擠的車輻。人潮促成攤販潮與車潮，在街道上川流不息，坐在車內往外看，外面景象一片動亂，然而卻像是一個靜止的畫面。這個畫面、這幅景象，無論走到世界哪個國度，都存在著，因為經濟與生活型態的改變，傳統文化染上現代化



特質，人們迷失在鑲嵌著欲望的佛國之城裡，純潔樸實沾染上欲望的灰燼、沾染上難以拭去的塵垢。無論出生在哪個國度，人總沒有不同，無論佛教弘傳於哪個國土，目的也總是相同；前者無不同的是，多生多劫以來染上積厚已久的塵垢、習性難改，後者相同的是，為了拭去人們心中的垢穢，給予並且教導多種去除內心塵垢的方法。

雖然我離開台灣身在泰國，從台灣寺院走到泰國寺院，從北傳佛教跨越到南傳佛教，心中卻總感一切都是相同的，因為佛教弘揚於世的目的只有一個，走到哪都是不會變的。





關於禪修

- 禪修的前行「正念與放鬆」
- 殊勝的入法身法門
- 學習活在當下
- 置之死地而後生
- 尋回內在寶藏「打坐」

禪修的前行「正念與放鬆」

呂嘉民

在法身寺的這段期間，侃如師姐非常用心的幫我們安排許多課程，其中讓我覺得有幾分熟悉的是打坐時法師口中所念的引導詞，我的直覺告訴我，這不就是「正念學」裡面「身體掃描」會用到的引導詞嗎？第一次接觸南傳的禪修法門與自己過去所知道的禪修方法有大大不同之處。法身寺的法身法門禪修方法是結合了「正念」及「放鬆」而進入禪定中；漢傳的禪修方法依我所知大多傳承至「禪宗」以「不立文字，教外別傳；直指人心，見性成佛。」為中心思想；以頓悟進入明心見性的境界為宗旨。當然也有很多觀修的方法，如觀呼吸、稱念佛名、觀想念佛、數息等等，而在打坐前有系統的做放鬆引導者，以南傳的禪修法門莫屬了。在八正道中也包含了「正念」，透過這個「念」讓一切的種種念都是善的，心清淨了，離通往「正定」的路也就不遠。

在四念處的核心「念」（sati）一字在佛教聖典中常常出現，是佛法中教義組合的一員。不論修習何種法門，都需要「念」，「念」貫穿整個修行的歷程。什麼是「念」？依南傳阿毘達摩的看法，「念」遍存在的美心所，它的特相是念念分明，把心穩定在所緣（arammana）上，就像石塊沉入水中；作用是不忘失所緣；現起是守護心面對所緣的狀態；近因是強有力的「想」或四念處。因為念有堅住於所緣、守護六門的特質，所以經中以「守門人」來譬喻它。



「念」必須不間斷的專注所緣，而且念茲在茲，不眷戀過去，心不攀緣未來，繫念於當下。不論在何種情況下，所有其他的功德與四念處是分不開的，它但所依靠的緣是四念處的念。念，是善心的基礎。在《念處之道》一書中說：「正念是四念處的核心，有正念才可稱為四念處的修行。」

從「有觀」到「無觀」

由法敬法師為我們開示，滅除頭上的煩惱火。比喻，功德如水注杯，一分到十分滿，聞法即得阿羅漢者，如九分滿的水。累世善緣相聚，直到證悟，與佛與法相隨。《清淨道論》有40種讓心定下來的方法，「觀」是其一，觀（觀看，讓心專注），如觀四大之「地、水、火、風」默念所緣境，最初學禪定，從觀入門。法師說了一個比喻：「心如船、所緣像繩、煩惱如海水。」心就像是一艘船，在煩惱海中漂浮不定，無有定處，須借由繩子暫時將船繫在岸邊，使其不在隨處漂流。當「心」很細時，這條所緣境的繩就可捨棄了。禪修打坐時，心不須用力，而且還要慢，尤如水杯之水混濁，須等其沉澱，等到「不知道」才能看清。「心」要柔軟的去扶著它，「正念」加上放鬆（sabai），是禪修者要做到的，因禪修的對象不同，所緣的對象也不同。透過禪修打坐，讓眼、耳、鼻、舌、身能夠獲得暫時的休息，將所有的念頭都觀照於一處，唯存意根起作用。故說六根起，關五門，制於一心，循序漸進。

打坐姿勢的調整

維明法師開示說：「調好身體（坐姿），心自然放下。」很多人都曾有過打坐的經驗，對初學者而言，一定會遇到坐沒幾分鐘便腳麻腳痛的問題，因此也容易在難以忍受酸痛的情況下選則放棄。我也是一位不喜打坐的人，因為自己坐沒多久就會有雙腳酸麻的現象，讓我對於禪修打坐是又愛又怕。來到法身寺，學到了很多和禪修有關的知識，南傳佛教的禪修之法，很重視身體的放鬆，但在放鬆之前要先學會調整坐姿，因每個人的體位都不同，所以可依身體放鬆的程度及坐姿，來調整坐墊的高低，為配合自己長久以來打坐時所累積的錯誤姿勢，法師很細心的教導我們如何使用坐墊，並且一一的觀察每個人的坐姿是否適合自己，當下真的讓我獲益良多。過去不懂如何讓自己在打坐的過程中放鬆，也不曾想過要怎樣才能坐的久，今天我終於明白，打坐不是亂無章法的坐，而是能坐的久坐的舒服，sabai、sabai。

法身法門的放鬆引導

法深法師在帶領我們打坐之前，特別指導我們做身體拉筋的動作，特別是下半身的部位，法師要我們藉著拉筋的動作讓身體更柔軟，打坐時身體也較容易放鬆，可以讓筋絡的血液循環更好，也可以使打坐的時間增長。來法身寺的第二天就有機會了解法身法門的禪修方法，雖然是第



一次接觸到，但在打坐時聽著法深法師的引導詞的時候，我突然有種熟悉的感覺，我這才發現原來打坐時的放鬆引導詞和我在學校所學的「正念學」有著相同之處，也就是「身體掃描」，其身體放鬆的內容都差不多，因此我就開始產生了想要知到更多的動機，在法深法師做放鬆的同時我也明白了南傳的禪修方法都是源自於巴利經典，因為我在「正念學」課程中所學的「四念處」、「身體掃描」、「光明想」、「慈心觀」等，都是巴利經典中所教導的觀修方法，讓身在泰國的我可以得心應手的觀修法身法門的放鬆引導。

法的傳承

法身法門的發現者，帕蒙昆帖牟尼祖師，依《大念住經》開啟了禪修之門，將其經文法義融會貫通，開始了專心精進於禪修行門。法身法門經由詹．孔諾雍老奶奶接棒繼續傳承至今，在法身寺裡的每一位出家眾及在家居士，無一不知法身法門，在這裡的禪修功課更是不可少，也因為禪修的風氣盛行，如何透過禪修的前行引導相對重要「正念放鬆」也就是「正念（sati）和放鬆（sabai）」兩者，這兩者是相輔相成的缺一不可。在祖師的傳記中也說道：「受、想、行、識四蘊必須凝聚在同一點，也若止歇，忘念即息滅，覺悟即現前。」禪修的前行很重要，而禪修的最終目的就是要讓學習此禪法者，都可以證得內在的法身，令斷除煩惱、離苦得樂到達涅槃寂靜。

殊勝的入法身法門

黃武達

任何事都有一個目的，一個指標。人有心和身體。心的主人是什麼？人的心有7個點（住處），也就是說，行住坐臥中，歷緣對境，所緣的地方有7處：1. 鼻孔→2. 內眼角→3. 腦部中心點→4. 口腔上顎區→5. 喉部→6. 肚臍→7. 心的住處。這七處所緣的地方，就是心的主人。

法身寺「法身法門」，禪修打坐的方法很簡單。打坐時，只要保持正念，輕鬆、自在、舒服地打坐，透過正念引導，調理身心，將心安住在人體中央的第七點，即能快速證入自性法身，這是「法身法門」修行打坐的禪修要領，也就是法身寺「法身法門」殊勝之處。

法身法門打坐禪修的要領和步驟。剛開始，初學者從認知自我的心情開始。開始打坐，首先調身，以單盤坐姿，輕鬆舒服為主，右腿放在左踝上方。鬆肩、挺腰、身體伸直、頭正背挺起。調整坐姿以自然舒服為主，讓呼吸順暢即可。然後輕輕地閉上雙眼睛，感覺自己就好像剛要睡著的情境。

調身之後，接下來是調息的動作。首先做三次的深呼吸，呼吸要「深長細勻」。吸氣時，感覺到肚子隨著吸氣的量，漸漸地鼓脹起來，這時候感覺到身體裡邊的每一個單位細胞都充滿著幸福和快樂。吐氣時，在吐氣的同時觀想憂愁和緊張情緒隨著氣息呼出，將所有的憂愁和緊張情緒隨著氣息釋放出去，然後放下所有一切世俗的牽掛，回到自然的呼吸狀態。



接下來是調心。先做放鬆的導引，從頭頂以至腳底的每一塊肌肉，讓身體的每一部位都能達到完全的放鬆，不要讓任何部位感到緊繃或壓力。意念要一直保持清醒、輕鬆自在。讓心安住在「快樂、清新、純潔、明亮」。讓心「空空」的，保持著清淨，彷彿一個人身處在一處乾淨、空曠的地方，一個充滿自由和平的地方。然後開始觀想身體是空空的，沒有了內臟，身子裡面乾乾淨淨，什麼都沒有，空無一物。這時候，會覺得身體更輕盈了，因為自己和外在周圍空間的一切融和為一體了。

調心導引完畢之後，將心安住在身體的中央(腹部的中心)，即是肚臍上方二指寬的高度，不一定要找到正確的位置，只需要繼續輕輕地，將心安住在身體的中央第七點處，身心都放鬆就可以了。

身息心調理完畢，當身心已經完全放鬆了之後，開始慢慢觀想，觀想體內有一顆清澈透明的水晶球，球體積是可以變大變小，它的光亮就如同中午的太陽那般明亮，但不刺眼，或像滿月般的清澈。就這樣輕輕鬆鬆的觀想，保持一顆平靜明亮的心，不要強迫自己去觀想水晶球的畫面，因為那不是重點。

觀想中如果影像很模糊，也沒有關係，不用擔心。在觀想中，如果有出現任何畫面，都完全不要去理會它，只要繼續讓心保持平靜、明亮靜止和休息的狀態即可。如果有了妄念出現，可以誦念佛號，讓佛號慢慢地從身體中央的水晶球散發出來。要不斷的念誦，同時平靜地觀察水晶

球，直到心能過安住、入定為止，佛號的念誦就可以終止了。最後會只剩下身體中央水晶球清晰的畫面，此後就安安靜靜地專注所緣，讓心始終保持靜定狀態。以上的打坐方法和步驟，就是法身法門的要領。

打坐時有些人容易產生腰痠背痛、腳麻，如何對治腳痛？當腳痛時，就靜靜的看著它，隨它去痛，身和心是可以分離的。也可以調整坐姿方式，變換雙腳，如果痠痛的厲害，也可以出去室外走動。

打坐時如何修如是觀，除五蓋？何謂五蓋？五蓋就是五種無名蓋住我們的心，使我們的心不能如是觀。怎麼修如是觀？看到時鐘，時間是9點35分，只是看到而已，不再繼續想下去。晚上9點35分，應該下課了，因為時間到了。這麼一來，這就不是如是觀。要心平氣和，身心氣力與法界和平統一。

由於眾生因緣根器的不同，所以歷代祖師慈悲，為了能讓不同因緣根器的眾生都能修成正果，所以傳下無數修行法門。修行的方法有八萬四千法門，任何的修行方法，只有一個目的，讓心清淨證入內在自性法身，心清淨則佛土淨，自性清淨中我佛如如。法身法門之所以受到泰國廣大修行者包括在家、出家的佛教四眾弟子的喜愛，原因是「法身法門」的禪修方法淺顯易懂，而且很有效，能夠在最短時間讓禪修者證入自性佛性、證入內在法身，修成正果。



學習活在當下

賴姻任

禪修方法好多種，在課堂上老師所教授的是數息觀，靜坐前必須先暖身，坐姿依個人而異，雙盤、單盤、散盤亦可，右手疊放在左手上，右手拇指尖抵觸左手拇指尖。

叔叔教導我以觀六字真言並配合呼吸禪修。方式是深呼吸同時心唸「唵」到丹田時停住，以心唸「嘛」、「呢」、「吽」、「咩」唸的同時並觀氣的走向順時鐘，呈菱形繞回丹田，再心唸「吽」配合吐氣。

在韓國一位氣功老師第一次教的方法是躺平，在海底輪中心觀太陽並配合深呼吸吐氣，進階則改坐姿方式，在海底輪觀佛陀或太陽並配合深呼吸吐氣。並要求我每天靜坐至少要有十小時，對於現階段的我是完全做不到。

另一位老師教導的禪修方式，告訴我「大道至易而簡」，就是請我呆呆的坐，身心放鬆並靜靜觀察身心的變化，對於靜坐的過程變化不去執取，維持靜靜觀察。

來到泰國法身寺學習的方式，先盤腿靜坐。把右腿盤放在左腿上，右手疊放在左手上，右手食指抵觸左手拇指尖，舒舒服服地擺放在內足踝上。輕輕閉上眼睛，眼睛微張，好像快要睡著一樣，眼皮不要緊閉，眼珠不要用力。心意集中，寧靜地回歸到身體中央的第七點，也就是在我們腹部的中央，肚臍提高兩根手指的地方。心，靜靜地放在身體中央的第七點，讓心舒舒服服、靜止不動地寧靜下

來，不要去想任何事情。觀想自己體內有透明的佛像、水晶球、或者冰淇淋都可以，自己體會內心的所緣，讓心習慣在第七點，用感覺體會自己體內真的有佛像、水晶球或冰淇淋。重複體會、重複憶念，久而久之開始感覺身體很寬闊，有時候會膨脹，有時候會墜落下去，有時候會往後倒，有時候往前、往上。如果心不定，可以默念佛號「三瑪阿羅漢」，使心能被淨化。

佛曆2556年(西元2013年)7月6日，由侃如姐帶著我們這些台灣來的實習生去詹．孔諾雍老奶奶的紀念堂，一般人對紀念堂的觀點是參觀文物之類的。但是，老奶奶的紀念堂是很特別的，是以法來相會，透過禪修和奶奶相會喔！老奶奶紀念堂有些規定要遵守，那就是全身上下都要全白，不能有任何花紋，進入紀念堂要打赤腳、保持安靜，入座的位置是男右女左。紀念堂的環境，一進去就會感受到身心的寧靜與舒服，靜靜聽著流水聲讓心靜下來，找個位置舒適的坐下，開始與老奶奶相會。

雖然學習禪修方法，卻沒有時常打坐。剛來到泰國時鼻水流得很嚴重，喉嚨也開始癢，清楚不是感冒，而是鼻子過敏引起的症狀。在老奶奶紀念堂靜坐時，腦海中有個聲音一直出現，只有透過禪修才能改善我身體的狀況，只要持續禪修，鼻子過敏的狀況就會改善。

於是，回家後每天早上眼睛睜開第一件事就是觀身體中央的第七點，再來就是起身在床上靜坐。晚上睡前會先唸108遍佛號，接著靜坐，入睡時身心一樣放鬆，並觀想身



體中央的第七點直到自動入睡。持續靜坐兩星期，鼻子過敏的狀況明顯改善許多，不再流鼻水，喉嚨也不癢了。記得有次晚上在靜坐時，原本是觀想著水晶球，結果畫面自動跳到在老奶奶紀念堂裡，當下感覺到身心愈來愈放鬆，身體愈來愈柔，靜坐結束後精神飽滿、身心感到很舒暢。來泰國兩個半月給自己的新功課就是訓練自己將禪修做為自己每天的定課。

佛曆2556年(西元2013年)7月15日，感謝維明法師的厚愛與慈悲，為我們開示並教授禪修經驗。今日學到的方法，調整坐姿很重要，坐姿的細節是我們平常最容易忽略的地方，姿勢會影響我們的覺知。維明法師說到，「調好坐姿一小時內不會酸痛，若要維持一小時以上不會酸痛則要靠平常的運動。」維明法師並以金剛經所云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀；以中觀來走中道，不生不滅、不一不異、不長不短、不來不去，靜靜的、自然而然的寧靜，身心自動調整到適可而止。」憑大家舒服的方法靜坐，讓身體愈坐愈柔軟，進而達到「靜、定、輕、柔」。如同寫書法一樣，剛開始練書法手是生硬的，練到最後手變得愈來愈柔軟。至於面對靜坐過程中的變化，沒有好與壞，以「如是觀」來面對。回家前等待著大雨變小中，在華語翻譯中心門口摸了一顆大樹。雙手摸著大樹，把心靜下來，觀想這顆大樹就在身體中央的第七點，靜靜的去感受它，腦海中不斷浮出「靜坐如同植樹，從樹苗要茁壯成為一顆屹立不搖的大樹，過程是逐

步的而不是一日所成，每天所行的光合作用、吸收大地的水資源才有今日的果，而靜坐的過程如同大樹的過程，需循序漸進、持續不斷才會達到寧靜。」

不管哪種禪修法門都是達到寧靜的歷程，是工具而非目的地。最重要的是要透過自己經驗去體會，問自己哪個方法是適合自己，或者將所學的融合一套適合自己的禪修方法。禪修會自動調整我們身心的狀況，而它最終目的在於加強我們學習活在當下，讓心獲得寧靜、喜悅。



置之死地而後生

曾靜怡

禪修、打坐一直是我最害怕的修行方式了。來到泰國法身寺之前，其實也沒想過南傳佛教的修行方式，大多是依靠打坐。所以剛到法身寺的前一兩週，每天都有法師開示及打坐引導，讓我都有點小害怕。但是我深知打坐，可以帶來身體健康，亦是佛陀開示得到智慧的不二法門。我就讓自己去接受這樣的安排，不會帶有任何感受以及我執的去體驗，結果出乎意料的「法身法門」，它只是簡單的要我們打坐的人放鬆即可。在法身寺裡頭，可以看得出「打坐的重要性」。舉行任何活動及法會上，引導法師或是司儀都會使用引導詞，令與會的信眾隨著引導放鬆打坐數分鐘，主要目的是使信徒們清除心中的障礙，用空空、乾淨的心，來裝滿今天的功德。這樣的儀式，真是讓我耳目一新，因為的確能達到這樣的效果，二來又能增加人們打坐的信心。法身寺除了在泰國各地建有許多禪修中心，國外也是可以見到法身寺的踪跡，目的就是要將禪悅法喜傳播出去。

在泰國王城府附近有一個縣市，是我們參觀的唯一一個法身寺外的禪修中心，那個禪修中心叫 World Peace。那裡的打坐禪堂與住宿空間，不僅風景宜人，更有讓人想打坐的禪味，簡直美不勝收。但是帶領的法師說，清邁的環境更是比這裡好的無法形容，我想清邁就是在天上打坐吧！其實法身寺的打坐風氣，是讓我接受「打坐」的開

始，不像是台灣的禪七共修需要禁語，不是說禁語不好，它是要我們收攝身心，更容易入定；但非常愛講話的我，禁語讓我很難受呀！法身寺的風氣是自自然然，不造作不自然的東西，並且與大自然結合，所以法身寺的禪修中心，都像是一大片現代叢林，漂亮的房子與自然造景融合在一起，以「自然禪」讓人更加享受在禪悅法喜中。

在法身寺中，我最喜歡的就是「老奶奶紀念堂」。進入「老奶奶紀念堂」有服裝的限制唷！不是要穿著晚禮服，而是要身著全身白色，不容許一點其他的顏色，紀念堂應該是排放很多歷史文物的地方，為什麼要有這樣服裝的規定呢？親自去過才知道「老奶奶紀念堂」它是一個提供打坐的禪堂，建造這個紀念堂的緣由是要緬懷老奶奶。而通常我們拜訪長老，不免會攜帶供品；對於老奶奶，就用「法」來供養，是最適合不過了。一關關進入了「老奶奶紀念堂」，是一個金色金字塔狀的建築物。一股一股寧靜向我逼近，見到了老奶奶金像，看到老奶奶的法界，我在心底大聲呼喊：「好舒服呀！並且將一切都置身事外了。」我很快的進入打坐的狀態，但不免貪心了四周的環境，所以又忍不住張眼多欣賞兩眼。「老奶奶紀念堂」的環境很容易安詳地進入打坐的情境。另一個和在台灣禪堂不一樣的是一台灣的禪堂非常的安靜鴉雀無聲，但「老奶奶紀念堂」裡頭有流水聲，迎面來的不只是空調的風，還有水流帶動空氣中的清涼。打坐的心，就隨就水流聲在身體裡慢慢的流竄。所以「老奶奶紀念堂」是我最喜歡的打坐地方。



八月的來到，我也開始生起病來，連日的病痛，真的可以用折磨來形容。終於在生病的第五天，那個解決病痛的因緣來了。初見法光法師，感到非常法喜。見到法光法師感到法喜是因為：第一是他臉上超燦爛的笑容，讓我覺得世上無難事了；第二是因為法光法師帶來了我最害怕的「打坐」，他介紹我應用的打坐方法是一「建立在我的病痛上」，所以我就更加能吸收了。因為從沒有這樣痛的經驗，什麼方法都得試試看。

法光法師用了很特別的詞彙，「『痛』就讓它痛。好像痛到死掉了，過後就沒有痛了。就是觀察，痛之後還會有什麼樣的感覺呢？知道了以後，將感覺與痛脫離，專心的在身體中央的第七點上。也就是專心的放鬆，Sabai～-Sabai～（泰文：放鬆之意。）只要放鬆就好！」聽的非常容易，我迫不及待的試試。但可能是太有所求了，四十分鐘感覺就像四個小時那樣如坐針氈，身體病痛的疼痛感也未消除。

《孫子兵法》其中一條是「置之死地而後生」，意思為：形容置身於無退路的境地，勢必能拚死向前，求得生存。我認為就像法光法師和我說的很像「好像痛到死掉了，過後就沒有痛了。」所以我也不斷的嘗試「打坐」，時間從一小時一分鐘開始，慢慢已進步到四十分鐘都能安穩的坐著。我在打坐也很容易妄想紛飛，在最近聽日行法師的開示，也讓我有了啟發，法師說到：「妄想沒問題，但只要妄想一件事情就好了，一樣可以達到定靜的效果。」頓時我恍然大悟，之後的打坐，又更能漸入佳境了。

尋回內在寶藏「打坐」

沈均鍾

來到法身寺最常做的事情，一件是廣修供養，另一件就是打坐。過去自己在台灣曾經打坐、禪修過，但對於打坐總不得要領。想要精進，卻總是雜念紛飛、無法專心，有時昏沉，有時掉舉，根本無法專心打坐。或許有一兩次曾體會到自己全身消失、思緒不見的狀態，但是體悟不深，所以對於打坐修行，一直處在可有可無的狀態。來到法身寺，卻因為幾次的打坐體悟，讓我對打坐生起無比喜悅。

剛來的時候，寺院裡的法師教導大家打坐，因為過去有那些狀態，所以很快就進入夢鄉。有時想要在睡前跟睡醒時打坐，才剛坐下來就開始點頭夢周公，都讓我覺得自己打坐功力可能就這樣了吧。越是如此我就越想超越，於是每次靜坐我就會祝福自己一定會在打坐上越來越好，越來越進步。

第一次體悟到打坐的美好是在老奶奶紀念館內，因為場地非常清淨，搭配著流水聲，讓人心念容易靜下來，思緒變得簡單。因為放鬆身體狀態也很好，我將注意力放在自己的身體中心點，很容易專注，且感受到內在非常光明。短短四十分鐘，感受到打坐是件很棒的事情。

可是習性使然，雖然有好的經驗，卻沒有想要讓自己可以好好地再繼續下去，所以打坐都是有一天沒一天的。



但是一切就是那麼的神奇，「只要一個人願意修行，就會有好事跟恩典發生」。

某一天早上睡醒時，本來想說有點累，就躺在沙發上閉著眼睛休息，並且將注意力放在中心點，就看到祖師的面容在那裏十分清晰。躺了半個小時後有聲音告訴我起身來打坐。迅速起身後，調整好坐姿，就輕閉眼睛，開始靜心。在靜坐過程中感到非常的光明，當我把注意力放在身體中心點時，內在光明從那處顯現，一股能量從內而起，向外旋出。突然之間好像短路了一樣，什麼念頭想法都沒有。雖然短暫，但斷斷續續能夠體會到身體中央有顆光明的水晶球，越不斷進去越感受能量放大。

當時我只有在有法師帶領時才打坐，或者是兩三天才想到要來打坐個五分鐘、十分鐘。想到自己三天捕魚兩天曬網就有如此的成效，那我認真地打坐一定可以證得。於是在雨安居這段時間我也發願要精進，每天至少打坐三十分鐘以上。有時一天打坐一個小時、兩個小時以上還樂此不疲。時間是怎麼過去的，完全不曉得，只感受到真正的舒服與快樂。原來只要自己放鬆就可以證得，這是我以前都沒有體會過的。

舒服加上正念這是法身寺法身法門打坐的要領之一。讓心感到舒服與快樂，打坐才容易狀態好，如果是以壓制的狀態，就如同水中壓球，越是壓它，越是反抗。才發現過去我打坐是很緊張的，因為想要止息妄念，會去強迫自

己的心，為了要提起正念，而讓自己的身體保持挺直，但卻容易太過緊張而昏沉。因為種種的身體現象，會覺得自己花了時間，卻沒什麼成果，反而會有無力感。來到法身寺，透過這裡的修行方式，開始讓心放鬆，短短的時間內卻有很好的體悟。寺院裡的法師說：沒有什麼法門是最好或最不好，只有適合自己與否。用自己適應的方式去做，效果才會上乘。對於自己妄念那麼多，也能夠入定抱持著疑惑；說不定這特殊體驗也是自己妄念而起。但入定就是一個霎那，法敬法師向我說明，就如同彈珠在轉，突然間掉進洞裡，禪定就在那瞬間發生。我們無法預測，只有等。放鬆地讓心開心、快樂，就越容易進入。

打坐後發現自己有很多的改變，因為心開始清淨，就越容易專注，對於人事物的相處就越來越融洽。正所謂：「智者向內」，以前我只是照著字面上的意思去了解，但實際體會過後，才真的知道內在具足的大智慧。一切的答案，不用向外努力尋覓追求，只要往內，一切都是在此的。

自己對於打坐就能證入涅槃這件事情有著疑問，我這樣就能夠成佛了嗎？一次打坐中，內在出現了一句話，「唯信能入」只有真正相信的人，才有機會一窺佛法真正的寶藏。其實很多答案就在內在，只要當我的心靜下來，這些答案就能顯而易見。當自己開始願意相信，就是證悟的開始。



初來到此地，對此修行方法抱持許多想法，也與自己過往學習的法門形式不一，可是看到每個人修法身法門都有很好的體悟跟感受，就很想知道這個法到底是真是假，又看到老奶奶的證悟過程清楚的寫在書裡，也讓我大感驚訝！通常這是密不可說，卻在此處清楚記載，過程跟我過去機緣聽到覺悟的過程一樣。老奶奶在金玉良言這本書裡講到，這個世界是沒有秘密的，也因此沒有甚麼事必須要隱藏的。因為修持真實波羅蜜，說的都要是真實語，既然是真實，讓我更加願意相信這個法門。

如果我不去做我就不知道到底是對還是錯。我不能完全沒試過就去說這個法到底好或不好。當我真正體悟、了解到：一法通萬法，我所學習到的一切都是用在此處。在雨安居至今，每日都精進打坐，希望能夠以此法門清淨內心，證得更大成就，為佛教盡一份心，此生必定脫離痛苦煩惱，證得成就自在。





關於放生

- 「放生」讓生命自由自在
- 慈悲心行「放生」

「放生」讓生命自由自在

沈均鍾

泰國一年的天氣可以分為涼季、雨季跟熱季，雖說分為三個季節，但整體還是在熱帶季風氣候，溫度上也是比較炎熱，除了熱季比較熱外其他兩個季節相較於台灣夏季及秋季是差不多的。而且在泰國沒有甚麼天災，不像在台灣時常會颱風、地震等天災異變，因此生活模式上泰國就是比較樂觀且隨興的，不像台灣就是積極且緊繃，因此對於時間觀念是不一樣的。就像在泰國如果約整點見面，晚出現個半個小時都是常見的現象，放生要從寺院裡到河邊，因此都是要搭遊覽車或小客車過去。在僧團處舉辦的放生，如果是三點遊覽車要出發，在前十分鐘集合處應該都沒什麼人，但再過五分鐘法師們就會從各處出現，三點一到準時上車出發。本來我們想要早點到現場去體驗一下這種突然湧現的感覺，但等我們趕到時，所有法師們已經準備要出發了。

這次與我們同行的是日光法師，他學中文也有一段時間，基礎對話等都是非常不錯的，不過他還是非常認真地在華語進階班裡上課學習，督促自己在華語對話與學習上的進步。這次由他帶著我們一起去放生，語言上親近許多，一路上交談甚歡，我們也了解到許多有關於泰國法身寺的故事，也對放生有許多期待。



放生的地點是在泰國第一大河湄南河，當我們到那裏時，已經有法身寺的法師開始誦唸祈禱文。我們走到了岸邊一個搭起的小蓬子與大家一同參與此項活動。但一走到那個棚子令我們非常的吃驚，湄南河的岸邊已經有著非常多的魚浮出水面，紛紛向著蓬子聚集，這些魚就好像知道法師們來此處放生誦經，對自己是有很大的益處，因此紛紛想要靠近。

突然間一念慈悲心起，感恩自己能有機會學習佛法。

《涅槃經》上說：「墮三惡道者，如大地土；受生人界者；如爪上土。」佛陀曾經比喻：生為人身，就如隻手抓恆河上的沙再放手後在指甲縫中殘留下的沙，而墮入三惡道的眾生，就如同大地上的土壤如此的多。恆河的沙如此的多根本無法細數，隨機一抓能留在手上的沙已經是機率不高，更何況是那些滯留在指縫中的沙粒。細想恆河沙只是地球大地土壤中的一小部分，生為人身機率已經如此低，那能學習佛陀法教的人呢？

在台灣有參加過放生，那次是在淡水河堤邊，礙於車子無法接近海岸，我們必須從岸上將魚類甲殼類的動物們用接力的方式到外海放，大家一邊運送一邊看著這些動物，祝福他們可以得到生命的自由解脫自在。而在泰國這裡我們是大家一同將每個桶子裡的魚放到水中去，每個人都看著自己親手放生的魚兒快樂自由地回到水中，那種感受令人十分感動。

「放生，就是讓生命重獲自由。藉由放生，去體會到我們所放的不只是這些動物的生命獲得自由，也是要把自己放生獲得自身的自由。」

我們總是讓自己的心受到束縛，往往因為煩惱而讓自己感受到不快樂。我們有著許多的苦惱，打從開始一出生的苦，面對自己日益老化的苦，生病的苦，在人生最後死亡的苦，面對討厭的人所產生的痛苦，與自己喜愛親愛的人別離的痛苦，想要而得不到的人事物所產生的苦，還有我們眼、耳、鼻、舌、身這五蘊想要尋求快樂卻又尋不著的苦。無法細數的大大小的苦惱在每天日常生活中一直進行著，但是我們的生命本來就應該要自由快樂而不受束縛，自在的翱翔在天際中。因此佛陀的法教就是要讓我們遠離痛苦煩惱，解脫自在，獲得生命真正的自由，得證涅槃。

如今已經有機會讓自己可以跳脫這些，得到真正的快樂，我們何不學習去放下這些執著開始走向自己生命的自由，獲得真正的喜樂。如果我們不去訓練自己的心，放逸自己只是獲得短暫的快樂，過後只是會帶來更多的痛苦煩惱讓自己處於惡性循環中。一個有智慧的人就是會去尋找生命的答案，讓自己過著更幸福、喜悅且自由的人生。現在我已經走在這樣的道路上，選擇有智慧的開展自己幸福的人生。放生自己讓自己生命重獲自由。



慈悲心行「放生」

陳怡靜

在泰國參與的放生活動

放生是慈悲心行，是功德，據說還能消災益壽，使身體健康。記得有次法身寺的維明法師跟我們開示說，放生的動物軀體越大、壽命越長、數量越多，則功德越大。另外，功德力的大小，也會依放生的動物對我們的恩惠而有所不同，例如放生有為人類耕田的牛跟放生魚的功德不同，牛的體積大，壽命跟對人有耕田的恩惠，因此放牛的功德比放魚來的大。因著維明法師的這段開示，才使我知道依照放生的物種不同，放生者所獲得的功德也不同，這引起我對放生的好奇，剛好這次來到泰國有一些機會能參與放生活動。

放生在台灣非常興盛，但我從來沒參加過，第一次放生是參加台灣法身寺所舉辦的泰國供養兩萬四千所寺院之旅，其中有安插一項節目，就是到泰國某家寺院所管理的河邊放魚，而法身寺每個月的第一個禮拜六也都會到那邊舉行放魚活動，因此這次來到泰國的活動，有幸七月、八月以及九月份都能參與到這個放魚活動。在這裡的放魚活動不用擔心放了之後又被捕走，因為寺院有管制這塊區域不能捕魚，不會有放了又被捕起來的疑慮，就像中國古代帝王或民間成立的許多放生池，放生池是受保護的特地地區，被放的動物都能平安的度過一生，縱使有大魚吃小魚的自然危機，但已經不會再有人為危機了。

放生魚的儀式

泰國這邊放生魚的儀式，法師會先開示放生功德，接著帶領大眾用泰語及巴利語發願，願這個放生功德讓我身體健康之類的，也希望這些被放生的魚類可以早日脫離惡趣身，然後是正式的放生，把一桶一桶的魚倒入河中，最後餵食牠們魚飼料跟麵包。而放生魚的來源是去市集買即將被宰殺的魚，雖然是定期放生，但並不是大量的放，因此我想應該不會有台灣的那種定期又大量放生而產生的弊病（為供應放生市場而特地捕捉）。

台灣放生的情況

泰國的放生情況我不了解，然而台灣放生的情況，因為有許多學者研究，因此稍微看一下關於放生的學術期刊，了解到台灣的情況是依據不同的放生團體，其採取的放生模式也有許多不同種類，有的團體只認同個人的隨緣放生，即在非預期的情境下，遇到待宰或瀕死的動物而做的救護。例如印順導師其著作《華雨集》當中提到經論所描述的放生狀況當中提到經論所描述的放生狀況：「有見到魚池乾涸，運水來救活魚類，有見水中浮有蟻群，快要被淹死了，設法引蟻類到達乾燥的地方；也有見市上賣鰱，用錢買來放入池中的。動物在死亡邊緣，設法救護牠，使牠免於死亡，這是放生的本意。」但也有部分團體是專門推廣大型集體放生，但這種大型放生似乎會使放生被汙名化，因為市場無法一下子大量供應，造成以賣魚等等為業



的商人，想辦法去大量捕捉來應付買主，台灣甚至還發展出一種專門賣要被放生的動物的店，就是店門前的招牌寫著「放生鳥」，「放生」似乎走向商業市場需求。

其實放生不是壞事，但最好謹慎選擇放生的方式，要盡量避免造成商人的刻意捕捉，慈濟證嚴上人曾發表他對放生的看法：「佛陀教我們『護生』，並不是無謂的『放生』，放生是見之而不忍心殺之，放其一條生路：能同情貧苦的眾生，付出愛心幫助他們，對周圍所見的人性與人道行為，能彼此互相啟發鼓勵，這樣才是真正的護生、放生。並不需要池中撈魚，空中捕鳥後去放生，這種觀念是錯誤的。」為了放生而去購買商人刻意捕捉來供人「放生」的動物，就等於間接鼓勵商人「捕捉」的行為，可能反而殘害了那些動物，如此一來，宗教放生的價值和行動，就跟世俗社會有所衝突了。

但也有些放生團體認為即使放了之後又被抓走，那也是各自的因果，放生有放生的功德，而捕殺有捕殺的惡果，總不能因為有惡人捕殺之罪行，便不作放生之善行，例如有人問印光大師說，就算放了還不是會被抓，所以不要放生了，印光大師認為這樣的看法是邪見，因為如果換做你是那條即將被抓去宰殺的魚，你一定不會想說就算被救了還是可能被抓回去，乾脆不要被救，而是一定會很感恩有人挽救了你的生命。因此很多團體仍然肯定放生功德。

戒殺素食愛護生命

放生是積極的護生，能參與放生活動固然很好，但畢竟一個月裡面最多也只能集體放生一、兩次，我認為戒殺與素食是另一種形式的護生，因為沒有買賣就沒有殺害，如果是以保護動物免於受宰殺，以這樣的動機而吃素，我想這是能長養慈悲心的。而平時如果在家中看到老鼠、蟑螂、螞蟻等生物，能以柔性勸導而抓至戶外放生，藉以取代直接買藥毒死牠們，這樣也是一種慈悲護生的方式。

記得以往跟爸媽住在一起時，由於他們不是佛教徒，在家中看到這些生物，都是直接打死或噴藥。但離開家裡去念大學之後，跟好朋友住在一起，由於好朋友是佛教徒，看到他連一隻蟑螂，都這麼用心捕捉，怕蟑螂受傷，然後再放至戶外，就覺得為他的慈悲心行令我相當佩服與感動。而他的母親也是不願意下藥毒死家中的老鼠，選擇買老鼠籠，裡面放肉誘拐老鼠進籠子，再拿至戶外放生。這種種的身教，讓原本認為打死這些生物是天經地義的我，相當震撼，原來還有這樣令有情免於死亡恐懼的方式，就可以把他們趕離家中。我覺得這種樣子的護生、放生，就是我們身邊很容易辦到的善行，如果放生起了副作用，造成生態問題，那麼，如果需要藉著放生來長養慈悲、獲得功德，其實從改變自己的飲食做起，戒除對肉食的口腹之慾，進而對生活周遭的小動物慈悲，甚至擴展到對周遭的人慈悲，這是眼前就可以辦到的慈悲義舉。







寺院大小事

- 我們這一家
- 微笑與清淨
- 團隊合作「唯心所現」
- 溫柔的面孔
- 那一年我們在法身
寺的日子
- 七如來禪修中心

我們這一家

曾靜怡

大學最後一個暑假，我給了自己一個畢業旅行——泰國法身寺擔任實習生。清晨在桃園機場，我就一直搜尋未來兩個半月會和我一起生活的朋友們，實在是無從辨認呀。一直到櫃檯辦理登機事宜，才看清楚未來與我一同生活的朋友，往後的日子，我們也像一家人一樣的相處在一起。

這次同行一共是七位，排行第一的黃武達，是華梵大學東方人文思想研究所佛學博士生，不論學識、年紀或是經驗，都非常的勝任為我們的大家長——大哥。但老大因為參加了短期出家，我們相處的時間並不是很多。但畢竟有緣，我們都以家人的身分出席短期出家的剃度與出家的儀式，參與的同時，倍感溫馨融合。

二哥呂嘉民，南華大學宗教所一年級的學生。此次擔任國畫與書法的阿詹（泰文：老師的意思。）本來就很喜歡藝術的我，對於二哥是特別的著迷呀！二哥可堪稱琴棋書畫樣樣精通。大哥不在的時候，身兼大哥的職責，照顧我們這些小蘿蔔頭。最常說的一句話就是：「我們要團進團出！」這樣他才好照料這些弟妹們。對於生活大小事也都能鉅細靡遺的解說，聽說他在家中排行老大，所以對於管教小的，已經很熟悉了啦！而且二哥還有插花的特長，要不是開始念研究所了，他可是花店的店長唷！在這實習的期間，只要一有法會，就是看見他大展身手的好時機。



任何佈置都難不倒他，所以總是適時的派上用場，以美學的角度去圓滿整個活動。

三姊王常琳，也是南華大學宗教所的學生。三姊對於修學佛法的心力，可說是我們當中最為強壯的一位了，再加上她那天真的個性，我想她是我心目中最想成為的人了，因為不用花任何心思去算計別人，做好自己，三姊用身教演出佛陀的教法。另外她也是會默默的在旁觀察人事物，一一做過比較後，她會很大方的述說她的感動；言語中使用優美的修飾文句，讓人都不禁掉入她的故事中。

四姊賴姻任，與我就讀同一所學校—佛光大學佛教學系，是剛升大學部三年級的學生。四姊總是不顧自己的生死，非常熱心的幫助他人，她對於周遭事物的觀察能力讓我非常佩服。例如：我們在等待上頭指示的時間時，她能馬上融入當時情況，幫助附近的人撿垃圾或是搬椅子之類的。四姊在學校也是我的學妹，在上一次寒假時，我也與她結伴去韓國感受佛教之旅。從那時就開始感受到，她是會一直給予旁人正能量的人，你如果丟出負能量，她能將此轉化，還一個「好」的給你。是一個非常有修養的姊姊。

五姊陳怡靜，與我的名字倒反，更加證明了我們的緣分。五姊就讀法鼓佛教學院碩士班二年級。對於五姊的印象是在機場，那時我心想：「這是男生還是女生？為什麼一直戴著帽子？」結果到了泰國一切才明白。她專程為了到泰國法身寺，理了一個非常短的平頭唷！因為她說：

「泰國很熱，剪短頭髮就也不用吹風機了。」她的直率，更加讓我佩服。我一直都想要出家，因為我對於頭髮的整理，實在是覺得麻煩，但礙於別人的眼光，我都只做個「護髮」。五姊也說到：「剛開始旁人一定不習慣，可能還會指指點點。但例行幾次後，大家也就見怪不怪了。」說得非常的道理，所以我也決定在「捐髮」後，（「捐髮」這件事，在我的學校非常的風行。大家好好的保護自己的秀髮，等它留長後，就剪下來，捐給癌症病患的小朋友做假髮。）也來個大變身。而她對於語言的天分，也不得不讓我豎起大拇指。好像聽過一次就能記住在腦海中，所以這次的實習中，她負責將巴利文法轉寫成中文版。所以巴利文、泰文、日文甚至是她連中文的教學都來幫忙，果真可以稱她為語言天才呀！

六哥沈均鍾，與大哥同一所學校，就讀環境防災與設計學系升大三。雖然小哥是我們之中唯一一個不是佛教專業，但他對於佛教的知識，卻不少於我們唷！這個我不得不佩服小哥了，他完全靠著自己的意志力，使用課餘時間研讀佛法，不只在課業上拿到第一名，甚至我不懂的佛教義理，他都能侃侃而談。而我們寺外出遊的時候，小哥可說是一直在運用他的專長，對於環境佈置與設計都非常的注意，並做完整記錄，好在往後課業中學以致用。

最後一個當然就是小妹曾靜怡我啦！當小妹的過程當中，真的讓我學習到了很多。我在家中排行老大（有一個妹妹），所以個性及習慣都養成了老大性格，辦事能力不



說，倒是脾氣誰也不讓誰呀！而且以前的習性總是覺得自己很厲害，可以獨力完成所有事情。所以在泰國期間，學習做小妹，學習唯聽既從各位哥哥姊姊的真言；學習與大家互助合作的精神，「獨頭意識」就很少出現了。

其實在一開始出國前，只是對於同行的人好奇，並沒有多想些什麼。但來到了泰國這個異地，侃如姊（在泰國法身寺帶領我們的姊姊。台灣人，法身寺八戒女。）一直在提醒我們應當像一家人一樣相處及互相照應。但直到現在我才發現，在互相有個照應之下，其他人在他們所長及個性下，都是我的老師，他們無形中教導了我，應該如何做，怎樣做是對，怎樣做是不對的。雖然我的習氣還是會在一開始就反應：「我又沒做錯。」但在異地我不能再用台灣的習慣了，因為周遭一切都不一樣。我想到我的師父在出國給我的法寶：「不順心時，當出家想一沒有回頭的餘地了！只有改變和解決，因緣才跟著改變。」所以一直到現在，能學成歸國、光宗耀祖了！有說出來的語言固然好改進，但無言的動作與思想，就得靠觀察了。兩個半月下來當然會些許摩擦，但以家人互相包容，不再造新的惡業，方能延續宴席。

微笑與清淨

沈均鍾

今日騎在回家的街道上，覺得一切都很習慣跟自然，無法想像來到泰國法身寺才短短的兩周，好像一切都已經很熟悉。除了語言不通，不過卻好像能夠理解，用盡各種方法要讓彼此知道自己所傳達的，肢體動作、道具、用具等。但人與人之間本來就能溝通，在這一刻好像就不用言語就能彼此相通。當理解時的會心一笑，那時候的心情是種快樂。這就是在異地的修學吧，破除對語言的執著，自然的表達，不用想太多，在當下是最直接真摯的情感。

來到這裡，能感受到這裡的人都很單純樂觀，每天都是有著笑容，尤其是在法身寺裡，每日法勝大師父都會在DMC電視台直播時問大家今天微笑了嗎。微笑是一項習慣，時常可以看到這裡大家都是微笑著，一見面都是很有禮貌的問好，大家都相處如同兄弟姊妹一般。

寺院裡面總是保持著整齊清潔。每樣東西都是井然有序地擺放。寺院內除了道路外，進入建築物內幾乎都要脫鞋子。如果在其他地區可能就是隨處的擺放，但是在這裡卻是一個接著一個的放在畫好的格子裡，或者是鞋架上，或者是整齊的排序在門口兩側，非常有秩序。廁所也是非常的乾淨，整潔乾爽。老奶奶曾說：「如果廁所跟廚房這兩個最容易髒亂的地方都能保持如此乾淨，那其他地方也必定能如此乾淨，那麼自己的心也就更能保持清淨。」而



且我們每個人應該要讓每位來使用的人就如同是第一個使用者。以此也讓每個進來的人維持當下的整潔。

院內的教育部長一賢星法師有次對我們開示說到，我們要每日反觀自己的行住坐臥的五個地方：臥室、廁所、廚房、更衣室、工作室，是否清潔整齊。聽到這裡我也去反思自己，因為總是會有把東西堆著的習慣，因此常常在臥室及工作室是非常的混亂。也難怪自己的心會時時處在浮動的狀態。一個心清靜的人，是由內而外、由外而內的、裡裡外外都是清淨整潔。自己想要在心下功夫，也要在自己的行住坐臥的地方下功夫。

打坐是這裡最常做的事情吧！每個大小活動，甚至在法會中也是常常打坐，寺院裡也有幾處打坐的禪堂，還有一個老奶奶紀念館。本以為是個歷史紀念館，裡面會有生平或照片之類的，沒想到裡面居然也是個清幽的打坐之地。來到此處就是經常會有打坐的機會，法師也會帶著我們一起打坐。這裡的打坐跟我在台灣時不太一樣。在台灣就是要一直保持正念，所以就會讓自己很緊繃。而這裡就是要放鬆，讓心處於舒服的狀態。結果都因為太舒服，而就睡著了。所以打坐是要讓自己處於舒服與正念之間，然後把專注力放在身體中央。試了幾次還是不得要領，後來與大家一起到老奶奶紀念館，迎面而來的是一座美麗的三角寺建築，由如金字塔一般，尤其在下過雨的午後，陽光照射在紀念館上，金碧輝煌，如同來到神聖的寶塔中。內部非常的安靜，裡面有許多人在此共修，寧靜的能量使人

感到舒暢。在此靜坐非常的好，無法形容那種快樂，也讓我忘了時間而持續坐下去，為了想要體悟更深，決定接下來的兩個月每週六都要來這裡打坐。

法身寺這裡的一切都是那麼的新奇，也讓人讚嘆。當初能夠來到此地實習真的是很正確的決定。希望能夠將這邊學習到的一切帶回台灣協助更多人，也希望能夠將自己所長奉獻於此，讓這裡更加興盛。



團隊合作「唯心所現」

沈均鍾

在法身寺這麼大的一個寺院裡，比丘有三千多位，常住優婆塞、常住優婆夷共六、七百位，加上許多的志工朋友，就已經是接近萬人的一個團體，每次辦起活動非常的迅速有效率，佈置的速度短短幾個小時就能夠非常豪華莊嚴。活動結束，兩個小時內就可以全部收拾完畢，如果在馬路上辦供養托鉢活動，不論是三千位、五千位、萬位以上，即使在繁華的曼谷市區裡，也是如此。連當地警察都讚嘆說道：如果是他們來舉行，一定沒有辦法這樣有效率的讓馬路暢通。到底是甚麼樣的原因，可以讓一個這麼多人的團體，在工作時能彼此合作且如此有效率、溝通又良好呢？而他們又是如何的策畫，可以這樣簡單又快速的舉辦一個千人或萬人的活動呢？

日行法師為我們說到，他們最簡單的方法就是打坐靜心。打坐會讓自己的心有力量、快樂而且有效率跟秩序。要讓自己的心有力量，你可以去跟朋友聊天，說些快樂的話題；可以聽快樂的音樂，讓自己舒服；或是看很棒的影片來激勵自己。但打坐卻是最快且直接的，心獲得的力量就如同陽光。太陽光能夠帶來光明，可以曬衣服，能使植物生長，非常的多能，但將光集中，卻能夠燃燒。所以當大家一起打坐就是大家將彼此的心力放在一起。當團隊聚焦於此，力量就自然顯現。

在一個團隊裡，人一多就容易意見多，人多口雜就是這道理，也難免會有意見分歧、不愉快。團隊就是要練習忍耐，其實就是要同理與包容，朝著團隊的目標前進。常常我也在想人跟人之間的相處到底是怎麼樣？好像很簡單的東西卻總是複雜，就如同人心，說是簡單，卻也複雜。當一個團隊裡互動關係開始出現了問題該怎麼辦呢？

修學以來，學習到的都是有關心的訓練，心就像是猴子，總是想要到處攀緣。如果心無法好好訓練，又要如何成就一件大事。正所謂：一切唯心造；外在一切事物都是從心顯現。外在就如同一面鏡子，看到外在的一切就是內心的狀態。我們人人都具足佛性，自己是佛，別人也是佛，那為何我們要以煩惱觀其煩惱，而不是以佛性觀其佛性呢？這使我想起了佛印禪師與蘇東坡的故事。

當初兩人在坐禪後，蘇軾問禪師看自己像甚麼，他的回答是：一尊「佛」，而蘇軾此時卻說但我看你如同糞土。原以為自己修為勝過禪師的蘇軾，洋洋得意，後來才知道一切唯心造，自己是甚麼，觀他人就是甚麼。心中有佛便觀佛，心如糞土便觀糞土。

自己也會有煩心的事物，也有讓自己不開心的人，也會不自覺的起了抱怨，但馬上我會自我覺察且停止抱怨，避免再造下惡業，並且觀其生命就如同佛一樣光明、清淨。接著我會去試問自己：如果我有佛陀的智慧，會怎麼做？如果我是慈悲與愛的化身，那我會怎麼做？



想著他是無量光，看著他的優點，想著他的好。若我們真的是愛自己，就不應該將這樣的東西拿來折磨自己。人際互動中有狀況其實就是愛的流動變少了，感受不到愛就容易猜忌懷疑與傷害，只要讓我們擁有愛的感動，一切的問題就再也不是問題了。

「是我見到別人有執著，我執著他人的執著，若自身無執著，何執著之有？」

因為佛法讓我更清澈向內觀，使我智慧圓滿。今天看到這樣的狀況，應該要內觀自己，平衡人際關係。正所謂智者向內，唯有開始懂得向內的人，才開始了解真正的智慧。學佛應該要學習佛陀的智慧，要去斷除煩惱入解脫門，而不是將佛學當作一種經驗、知識，甚至是哲學來研究討論。那只會可惜了佛法的智慧圓滿，證入解脫之法。如今我們都是重要的弘法人員，應該為了廣大的目標而前進，也許過程會有問題、有阻礙，團隊運作可能有紛爭，但是應該以一心而行。

世界如此之大，眾生如此之多，地獄眾生皆在受苦，我們卻為一個執著、一個煩惱裹足不前。當一個人只想到自己時，心中怎麼還有他人，又怎麼可能為他人去著想。當只有想到自己，如何使世界和平？世界和平是每一個人都息息相關，只有我們開始寧靜、快樂，散發智慧的心時，光用這樣的能量去感動每一個人，帶動周邊，影響身體每一個分子，每個細胞，個人、家庭、社會、國家到整

個地球整個宇宙。不用擔心自己的心沒有力量，只要我們向內，這樣的力量是越用越多源源不絕。而且你不只一人，我們是個團體，是團隊。我們今天為了真理正法而行，為真理正法而做。



溫柔的面孔

王常琳

「在法身寺，我所見到一張張溫柔的面孔，對我訴說著禪定的力量。」

佛使比丘，是第一位我所認識的南傳佛教尊者，在《無我》這本書的內頁，編排了作者的全貌相片，即佛史比丘尊者。我為尊者那慈祥地臉孔深深吸引，目光停留在此使我心生歡喜的面容上，靜看許久。內心為這修行者如此慈悲的相貌所感動，直到此刻，那容顏仍深刻烙印在心底。來到法身寺，透過法師們以及傳記的介紹，認識了詹孔若雍老奶奶，法身寺創始人。其實在初來到的第二天、在還未深刻認識老奶奶時，我就已經被懸掛在齋堂內白色面牆上，奶奶的容顏所攝受。那慈悲溫柔的面容，是自心底流露而出的柔軟心與悲心，顯溢於表，著實溫暖我心房。奶奶的容顏，對我透露著奶奶身語意的完全清淨。

齋前的供養儀式裡，我用心聆聽長老唸誦巴利經文，在那慈悲的法音中，是清淨的力量溫柔地懸扣著我的心，將我帶到寧靜的虛空中。目光尋找著那慈悲法音的唱誦者，是一張慈悲靜定的容顏。慈悲的長者誦出慈悲的法音，我的心是如此寧靜與安定。耳裡聽著那法音清流、眼裡看著奶奶溫柔慈悲地容顏，幾回的供養儀式裡，我流下了眼淚，如此幸福能身處在功德深大的長老們的慈悲裡，他們清淨的悲心，是溫柔的光芒，照亮世界所有黑暗處，

驅散每位有情的晦暗與陰鬱，溫暖著我心房。法身寺裡有著許許多多慈祥的面容，我所見到一張張溫柔的面孔，對我訴說著禪定的力量。

自到法身寺，我們拜見了許多單位的長老以及法師，每每回憶起他們誠懇親切的話語與對我們的由衷祝福，那些臉孔與話語，便默默地在心裡一張一張串起、一句一句迴盪起。在法身寺裡，見過的面孔、聽過的話語，都是一張張慈悲地容顏，都是一句句溫暖地愛語與法音，使人感受溫暖而幸福…。這些日子裡，長老、法師、及許多優婆塞優婆夷哥哥姐姐們親切地笑容與照顧，讓我看見靜定的力量。由衷感謝法身寺，感謝祖師、奶奶、長老師父、法師、以及哥哥姐姐們給予的溫暖與慈悲。



那一年我們在法身寺的日子

曾靜怡

隨著在法身寺實習的時間越來越短；回台灣的時間越來越近，內心漸漸開始對周遭的事物眷戀了起來。

我更加積極地參與早齋與午齋的供養「僧食」，台灣沒有這樣的供養儀式，而且台灣的供養都以「金錢」居多，食物較少。而南傳的法師，沒有居士親手供養，是不能進食的，所以法身寺用餐的時間，居士們一方面能以供養幫助比丘們進食，另一方面可以以此累積功德。而我們最喜歡供養「小沙彌」了，因為他們都小小的，好可愛唷！而其他信眾相反的都選擇比丘或長老來供養，聽說因為他們覺得比丘持守的戒律比沙彌多，功德相對比較大；但我們供養小沙彌，沒有任何在意啦，只是覺得他們很可愛，又很少人供養，所以每次總能吸引我們過去。在供養僧食前，司儀會領眾念「供養詞」大概的內容是，願我們供養僧食的功德，作為消除內心煩惱的工具吧！其實這樣的供養詞，讓我大為感動，因為對於沒有很深的佛學知識信徒，這對他來說，非常容易懂，並且樂意去做這樣的功德。供養儀式結束後，所有的法師要唸一段祝福文，小沙彌也不例外，看著他們努力擠出供養詞的臉龐，很逗趣。

《雜阿含經．1113經》中說到：「第一、星星之火不可輕。第二、小龍不可輕。第三、小王子不可輕。第四、沙彌不可輕。」沙彌將來也會成為能幹的比丘，沙彌今日雖然只是在學習，但有朝一日，悟道成就後，功德不可限

量，可以利益更多的眾生，這也是我非常喜歡供養小沙彌的原因之一。每每供養沙彌結束，都讓我覺得他們好幸福，從小就在佛法的環境下成長，周遭的是清淨的，沒有受到社會的污染，他們還是保有童真，而因此獨自沉浸在他們的幸福當中，久久不能出離。

還有在法身寺，我們的代步工具是「腳踏車」，去到哪裡都悠閒地騎著腳踏車出發，也是我所眷戀的事情之一。我的學校—佛光大學，位居七百公尺海拔的山上，想要騎個腳踏車運動或是悠閒一下，都很困難；這時就會羨慕起台灣大學，學校占地也是很廣，聽說學生都是騎腳踏車上課的，可能電視劇看太多了，就不自覺羨慕起。但是法身寺占地四百多甲，是位居全世界最大的寺院，因此兩個半月的日子，都是騎著腳踏車，讓我嚐盡了以腳踏車代步的夢想了。從宿舍到寺院，要經過泰國的一個特色—「地道」，雖然我每次經過時，都會撞到頭，但是騎著腳踏車，體驗泰國的不一樣，又不會對環境造成汙染，騎腳踏車會是最懷念的事情之一。

隨著在實習的時間越來越短；回家的時間越來越近。我回想到，兩年前我到日本佛光山本栖寺做義工的四十四天日子。那時我也好想好想回台灣，不經意的隨便拿一本書，是星雲大師的《合掌人生》，又隨手翻了其中一頁，映入眼簾的第一句話就是：「我要回家了！」兩年前還稚嫩的我，眼淚馬上掉了下來。那一篇故事是在說，大



師因為身體的狀況住院了，不檢查沒事，一檢查就發現許多毛病，所以住院觀察了許久，有天他跟自己說：「他要回家了。」他又馬上地問自己，是想回哪一個家呢？大陸老家？！媽媽已經不在了，原來是那個有許多徒眾，在高雄佛光山的家。但他想現在哪裡有那麼容易就能出院，所以他又想：會想回高雄佛光山，那是因為它是「法身慧命之家」，我們都應該回到法身慧命之家，找到心靈的皈依處。而這次，法身寺翻譯處處長法敬法師也和我們開示了「回家」的議題。法敬法師現在出家六年了，也有想家的時候，但那時他就想想，這段日子也成長了很多，堅持是對的；還是想家的話，就打個電話回家，心就會平靜不少。這次的泰國之旅，是我這輩子目前出國最久的旅程。會想台灣、會想家還是有的，但不會再掉眼淚了。

七如來禪修中心

王常琳

「七如來」禪修樹

七月二十一日星期日早晨六點，我們在泰國王城府的土地上種植了七棵樹，將之名為「七如來」，其中有阿育王樹，還有稱為是富貴樹的…。依著日威法師的植栽技術指導，我們用心栽種，灑下肥料、將之圍上小泥巴城牆，彷彿是護衛「七如來」的小城河。有肥沃的土壤、充足的水分和陽光、與大伙真誠的心，「七如來」禪修樹會長得好、長得快、長得莊嚴、聖潔，未來我們很快就可以和來此地禪修的人們，在以愛種植的禪修樹下打坐！親手栽種、挖土填土、圍泥巴牆的同時，心裡頭也默默許下心願，要在富貴樹長大後，在他的庇護下禪修！

佛陀在世時保護林木，自古以來佛寺的闢建缺不了林木，或時常建於深山叢林裡，現代佛教道場對於林木的栽種都有深思的設計與規劃，移植與植栽是顯見的活動。法身寺在建造之初，老奶奶也種植林木，尤其沼澤地難以種植，樹木經常活不過來，經過用心與耐心一次又一次地栽植，現在我們在法身寺有眾多林蔭可在其中經行、漫步…。

此次在王城府的植栽活動對我而言意義深重，因為這是生平第一次植樹，在台灣經常有植樹活動，而我未曾有機會跟上腳步，今日在泰國的土地上，首次參與了種植「七如來」（七棵大樹）的活動，從挖掘、搬運土壤、種植、



入肥料、築泥巴牆…等等，經由法師的指導，讓我們親手去體驗，未曾有過這樣完整的種樹經驗，尤其這次的植栽特別深具意義，因為這裡將是一個可成就人們使心止於靜的禪修中心，這些樹也會莊嚴道場，且讓來此禪修的大眾獲得清涼自在。

王城府是日威法師的故鄉，法師慈悲、心繫故鄉，所以欲為故鄉居民建造一座禪修中心，讓更多人能更方便地親近道場、來禪修中心修持，修得戒定慧、早日證得法身。如此我們才有這麼好的機緣，幸遇此次活動。感謝諸佛菩薩、感謝日威法師，給予我們修福報的機會，在未來即將落成的禪修中心種植了七棵大樹，與泰國佛教王城府禪修中心結下圓滿的善緣，未來必定還有機緣再回到富貴樹下打坐！

天人來者

在植樹的前一天，我們乘坐了三小時的車來到禪修中心預定地，除了是為明日的植樹之外，還有是為參與當日的「入雨安居供養浴衣法會」。法會結束後有一場象徵性的動土儀式，來參與法會的全體大眾以接力方式，將盛裝有水泥的小小桶子，眾人一桶接著一桶傳遞至工地，桶子上貼了以泰文字體書寫的紙張，至於寫些什麼，我沒有去探究，可是知道是深具意義的文字，最重要的是在場的每位和藹親切的大菩薩們一人拎著一桶帶回家留做紀念，齊心祝禱禪修中心建造順利，惠利更多人；將桶子帶回家，

還有一層更特別的意義，就是日日看著盛裝水泥的小桶子發願，發願自己能持續護持、以及能影響更多人護持禪修中心的建造。發願是十度波羅密之一，以善心發願則善的力量正面地在內心滋長，不斷地發願，善的力量則不斷地在內心持續增強，如此善念時刻環繞於身，所遇也將會是善美。發願護持禪修中心的建造，讓更多人來此得到生命方針，自己的生命旅程也會得遇正向的指引與良善的守護和圍繞。

在這場法會儀式中所見到的每一位發願者、護持者，他們溫柔的臉龐與笑容綻放出內心的喜悅與光亮，彷彿是天人來者，令人看了歡喜雀躍，這是發願護持的力量！是善的業因循環！來到法身寺已一個月，有一個畫面時常縈繞腦海，這個畫面也天天可見，就是虔誠的供養者們「如天人般」溫柔的臉龐與笑容，看著他們在虔誠供養時的神態，閉上雙眼、雙手合十、靜默發願「許久」，在那一刻，我深刻感受著他們美麗且溫柔的心，他們溫柔的笑容彷彿是天人來者，那份慈悲、柔軟的心深藏著他們最深的祝福，傳遞予世上有情，那片刻，我是最接近也是最直接收到他們祝福的有情。相較深埋於我內心瞋的種子，那是天壤之別，日日想著那一張張天人般的臉龐，「天人般的美麗與溫柔」治癒我的瞋！







華語教學二、三事

- 華語教學（國畫篇）
- 華語教學
「小發心大力量」
- 語言是弘法的工具

華語教學（國畫篇）

呂嘉民

這一次來到泰國法身寺最主要的目的地是來教導法身寺的常住眾學習國畫及書法。在台灣時就有學習過國畫及書法，也是我所喜愛的興趣，從沒想過有一天可以把這兩項興趣帶到泰國來，變成促使我來法身寺的因緣。來到這裡的第二天，侃如師姐很詳細的為我們解說每個人所要負責的工作內容，而且還給了我們一週的準備時間，讓我們有充份的時間可以備課，也利用了這幾天來熟悉法身寺的環境，參觀了法身寺多處的場所及建築。其中，我們這兩個月的時間將在三個貨櫃屋所改建的教室上課，雖然是貨櫃屋所改裝的空間，設備卻非常齊全，功能性非常的好，教學環境非常的清幽，外有一片青翠的樹林；內有庭園造景，是個讓人可以放鬆學習的地方。

在備課的同時，我也考量到如何讓從沒接觸過國畫及書法的學生能夠快速學習；如何讓初學者能在短時間內就能增加學習的樂趣，我決定以佛教徒所熟悉的「蓮花」做為此次國畫教學的主角，蓮花對於三寶弟子來說一點都不陌生，而且我初到法身寺的這幾天也發現，蓮花在這裡則是每日必備的供養品項之一，也因如此，我就決定以「蓮花」做為國畫的不二之選。

進階班第一次教學，這堂課的學生並不多，我特別以簡報的方式介紹了國畫所須的用具及作品主題。文房四寶，



「筆、墨、紙、硯。」毛筆，是書法及國畫一定要有的工具，我先是教學生們如何洗筆、握筆及用筆，希望同學們把基本功做好，無論是在國畫課或書法課，所用的基本功都是一樣的。以「墨汁」取代了「墨條」及「硯台」，雖然學生無法使用到這兩樣物品，我現場也有準備墨條及硯台做為介紹。因為現在的人要求時間效率，在工具上也選擇了方便使用及取得容易為本，當然這必須是以不影響本質為條件，故使用墨汁。紙，為手工「宣紙」，是書法及國畫必備的紙張，幾千年來都是以手工宣紙做為書法、國畫的最佳用紙。

在簡報中我特別將要上課的教材主題「蓮花」分為兩種的畫法做為介紹。一、是「白描法」此種畫法適法初學者，這不代表很簡單，而是可以使用線條來呈現最原始的作品形態，若能掌握線條及主題物的神韻，要畫出一幅完美的作品並不困難；二、是「沒骨法」，其意思就是利用毛筆直接調色，下筆時即呈現出主題物的形狀及神韻，此種方法較為困難，故先行介紹「白描」的畫法，若學生們有興趣「沒骨」畫法，我也會在課堂上安排教學，讓學員們都可以多方面學習到中國的國畫及書法文化。

基礎班的國畫教學我比照進階班的模式。我發現基礎班的學生不只是多而且每個人畫圖的天份都不差，都可以把蓮花的姿態及神韻表現的相得益彰，值得我一一的讚賞，我也以自己刻好的圖章蓋在學生的作品上，作為我檢查過的依據，這也不失是一種對學生的肯定，簡單的佛像

圖章也讓學生的作品更加的活潑，無形之中學生對於自己所畫的作品也更具信心了。在教導學生握筆畫圖的同時，我也把來這裡所學到的禪修名詞拿出來使用，畫圖時要將主題物牢牢的印在心中，影像越清晰畫出來的圖就越生動，如同「正念（sati）」；握筆時要知道什麼時候鬆，什麼時候緊，不可太鬆或太緊，如同「放鬆（sabai）」。兩者若能掌握運用，書法及國畫作品所呈現出來的美感與意境也相對的更生動、更有深度。

在這幾堂教學的課程中，學生都盡情的發揮自己的創意，讓我不得不讚賞學生認真的學習精神與態度。學生會來學習華語教學的課程，包括了語言、書法國畫課，特別撥空來參與，所以我也會把自己所會的盡可能的教給學員們，因此，學生認真到課後私下問我或輔導我都非常的樂意，只要時間上允許都沒問題，學生認定了我是老師，我也以他們的學習精神及態度做為我的老師，相互成長與成就。

學生們有了拿毛筆的基礎之後，接下來就是書法教學了，漢字的文化充滿了藝術及想像，更多的是「字」本身的含意更是一門學問。書法的教學將以「繁體楷書」做為教學的選擇，台灣保有繁體漢字的文化，在中國文化的歷史上，繁體字流傳了幾千年之久，怎能讓他消失呢？如果說中國的「簡體字」是穿著簡單的平民服飾；「繁體字」則可說是依其所須，選擇適當的衣服穿著，選擇性多，變化也多。希望學員們可以從漢字的線條裡，明白為何要這



麼寫，又代表了什麼意義，不論寫的美或醜，這都是一種因人而異的藝術呈現，有機會接觸到了書法，就不要忘記好好欣賞漢字的美學。

華語教學「小發心大力量」

沈均鍾

華語教學，對我來說是個既陌生又新鮮的一件事。以前我在補習班當過數學助教，此外就沒什麼特別的教學經驗，頂多是在學校裡幫忙輔導學弟妹功課而已。當初就只是想著先報名，其他的一切再說的想法，就來到了泰國法身寺。

來到一個陌生的環境，與先前完全沒有認識過的人一起工作，語言跟當地可能無法溝通，對很多人來說可能是個很大的挑戰。但是我個人就喜歡做一些好玩、有挑戰性的事情。總覺得自己有機會可以進行這樣的事情就嘗試努力去做，去面對問題、解決問題。反正我相信，有愛、有佛法、就有辦法。

第一次上課是充滿期待卻又緊張，雖說言語也不通，好在有侃如姊可以幫忙協助翻譯，上了幾次課後就有了些默契，大家都認真的投入在學習之中。華語課的學生有寺院的法師，以及各個單位的優婆塞、優婆夷、還有住在附近的居士們。上了幾次課，雖然都很順利，卻對課程內容一點想法也沒有，不知道該如何下手。總覺得好像是缺少了甚麼，感覺須要再多加一些課程內容，學習起來應會更有趣。

常常我會想，如果是我上這樣的課，老師怎麼教，我才會覺得有趣。我特別去請教目前在台北中心住持的法深法師，請教他當初是怎麼學習華語的，有沒有在學習過程中覺得特別困難的經驗或者是特別印象深刻的。那時候



法師告訴我，當初他們語言中心的老師，都會以比較生動或者是有趣的方式吸引同學上課，而且藉由動作很容易就能讓同學記得。如果遇上買東西的課程還直接讓同學到外面商店去直接體驗。聽了這些建議，我開始去規劃課程，在每堂課有個小練習的測驗卷，加強他們印象。為了怕他們無聊，還去找了些有趣的圖放在測驗卷裡。還到處去查閱華語教學的教材，去看看別人是怎麼做教材跟帶領學習的。這中間很感謝怡靜幫忙我在華語班一同與他們互動，幫我想一些有趣的教學互動。讓我在後期上華語課，變得豐富有趣，讓同學們開心來上課，歡樂中學習，依依不捨的下課。

一日因為還有作業要弄，因此在會議室裡待得晚了一點，準備騎腳踏車回到住所時，外面天色已暗，在快出寺院大門時，突然迎面而來熟悉的中文聲「老師好」讓我嚇了一跳，原來是華語課的兩位法師，才教完「老師」這個詞而已，他們馬上就學起來，而且發音非常標準。果然都是非常精進，也讓我對於這樣的任務更加的有動力。想到那日去見隆丕牟，他讚嘆我們對於華語的教學。因為我們都是非常有功德的，把自己的語言專業，教導給這些法師以及弘法相關的人，往後佛陀的法，能夠因此弘揚給世界上更多人知道，這樣的福德功德是無可限量的。聽到此我感動得非常想要落淚，因為沒想到自己當初一個小小的發心，在往後可能影響到成千上萬的人甚至是更多的人，自己對此教學就更有動力跟熱忱。

當了老師才知道所要面對的，要超越的，以及能帶給這個社會多少知識與光明呢？或許我不是領有教師執照的老師，過去也沒有想過可以成為一位老師，只是把自己所擅長的拿出來教導給其他人，讓更多人能夠融會貫通後，給予這個世界更多的幫助。可能我們每個人在這個宇宙裡都是一個小小的分子，但我們每個人所發揮出來的力量，卻是能夠帶動整個宇宙，邁向光明。

以此我要感謝過往曾經教導過我的老師，所有的善知識，以及生命的導師「佛陀」。為了我們做出奉獻，幫助我們使生命成長，協助我們完成使命，解脫自在，成就圓滿，證入菩提，究竟涅槃。



語言是弘法的工具

曾靜怡

一來到泰國的第一週，我們馬不停蹄地到處拜訪長老，一見到長老，我們就要介紹自己來自台灣，因為教授華語的因緣，而來到法身寺。有一回一位長老，他說到：「你們要來教華語唷，很好唷！因為學習的學生，都是因為要弘法，所以學習華語，所以你們的功德很大唷！」

這次的華語教學，我與學妹姻任負責進階班。第一次教課，心裡總有許多自我設限的恐懼；心想是進階班，我們是不是不能教得太簡單，怕他們覺得沒學到東西；或是怕教得太艱深，自己不懂泰語沒辦法解釋，又使他們失去學習的信心。第一堂課結束後，表示擔心都是多餘的，因為我們進階班有一位班長，本來就已經有學習過九個月的華語能力，在溝通上不成問題，反倒可以幫我們解釋、翻譯給班上其他同學，他就是日光法師。他因為公務繁忙，偶爾沒來上課，同學還是會提到他，說他帶來了「笑」（因為華語能力還不是很好，只能說出單字。）因為沒有他，的確在課堂中，就少了那麼一點笑聲；而我們在教課上，少了他的幽默潤滑，有時也會太過正經。所以在他身上我學習到「幽默」的重要，也學會了適當的使用「幽默」，他也是一位善知識，要特別謝謝他。

另一位更讓我佩服的則是日英法師。上課的時間為星期一、三、五早上八點到九點半，日英法師總是第一個

到，並且每次七點五十分準時到，從沒遲到過；聽說去年他就有上過初階班，因為全勤認真而得到「奮不顧身獎」因為有一次上課，他發著高燒，還是堅持來上課。其實在泰國，泰國人平常不太準時，是讓我們不太習慣的，因為他們總是輕輕鬆鬆的，不準時、遲到是很平常的事；所以日奘法師真的很令我感動，也讓我的學妹有感而發，她說：「她上課不敢遲到，遲到也不會在她的生命出現。」其實在進階班所有同學中，日奘法師算是程度較淺的，但在這次期末的成果發表會上，他主動邀請法師們組成一組，演出「祝福語」的橋段，來為他自己的責任畫下完美句點，他一拿到我們為他準備的祝福語台詞，就不斷的練習，甚至是在班上要用到祝福語的時刻，他都大方的說「華語版的祝福」唷！在日奘法師身上，我看到一個人身上有好的原則，是會影響甚至是感動到身旁的人。分享有一次因晚上的連夜大雨，讓教室變成了一個孤島，教室外水深至小腿肚，我們因為有腳踏車，就很輕易的涉水而進，正愁著學生等一下要怎麼進教室上課時，就看見日奘法師直接踩入水中進了教室，（法身寺的法師因為講求莊嚴，規定不能騎單車。）日奘法師學習的動力，又更深一層的感動到我們的心坎裡，我們真應該為他拍拍手，隨喜一下。話說這場連夜大雨，幽默的日光法師，說 he 自己是游泳來的，等一下下課，還要再游泳回去，果然「幽默」是一件令人喜悅的事情。

這是到泰國教授華語，真的是一個殊勝的因緣。從每位學生身上，可以學到他們不一樣的特質，這就是所謂的



「教學相長」吧！聽到長老說「因為學習華語的學生，都是為了要弘法，所以才學習華語，你們的功德很大唷！」的這句話，當下我非常驚訝，因為我自己從來沒有想過這一點！他們的精神非常值得我學習，我也應該把這個精神用在我學習英文上，好好地把佛陀的教法，傳到耶穌的國家中，不是要讓人們將基督教與佛教做比較，而是讓他們更能加深信仰的力量。我就讀佛教學系，在系上有一位來自菲律賓，虔誠信仰基督教的學長，起初他是對佛教好奇，所以選擇了佛教學系研究所，等到他畢業分享說道：「上了研究所，讓他更認識了佛教，並且更加的喜歡他自己的宗教。」那時我心想，一位能正確信仰佛教的人，在他的世界裡，不會再有衝突，並能接納所有的宗派信仰，因為一個正信的宗教，它一定能導人向善，就像佛陀開創八萬四千法門，說不定天主教也是它千萬種法門的其中一種呢！

長老的話，讓我更加投入於教學。與學妹編輯新教材中，反反覆覆的動作，也覺得甘之如飴，希望以此功德迴向我們學習國際語言，當作是弘法的工具，成為佛陀的代言人。





佛法開示

- 「念善」與「念惡」
- 不可思議的布施功德

波羅蜜

「念善」與「念惡」

呂嘉民

業力與因果

生為人離不開「業（karma）」，一切的身心活動造作都會產生「業」。業可分為三大類，身業、口業、意業。身業，由身體行為所造的業；口業，由語言行為所做的業；意業，就是念頭；身行、口行之所以造業都是隨著念頭而造是業，念善則造「善業」，念惡則造「惡業」。業力是指個人過去、現在乃至在未來的行為，所引發的結果集合，業力的結果會主導現在及將來的經歷，若不想在惡道中輪迴的我們，真該把握人身難得的機會好好修行。所以說，每一個人的生命旅程中的一切經歷及因緣隨時都會受到自己的身口意業行為所影響。因此，為自己的生命負責任是有必要的。有情眾生輪迴於六趣之中，業力扮演著主導的「因」，所以業力不單是影響現世的結果，還會生生不息地存在著。

在法身寺的每一個人都很積極的在修功德，因為知道業力因果的重要性，「善業」使人充滿智慧光明；「惡業」使人沉浸煩惱大海。善法會產生善業，結出善果；煩惱會產生惡業，結出惡果。在法身寺是個對打坐、修功德都非常積極的道場。在平時的教育裡，都已將業力果報的觀念傳達的非常清楚。業由身口意所造，業已產生了，就會有果報的發生，在何時應現雖然無法得知，但從現在起



廣修功德、累積善業，則可以改變生命的廣度與深度。善行，種下善因緣，修十善業；惡行，種下惡因緣，也就是十惡業，唯有僅記在心，時時警惕、當勤精進、慎勿放逸。勤修「十波羅蜜」更是菩提道上所不能少的資糧，所謂「萬般帶不走，唯有業隨身。」在菩薩的「四正勤」中提到「已生善令增長，未生善令生起；已生惡令斷除，未生惡令不生。」業果的產生將由現在和過去的身口意業所變現，一切業都是因緣和合而生善、惡業的比重決定了善報與惡報，人生不過短短數十年，有了修功德的機會就要好好把握，因為我們還無法料到人生何時終了，「業」在還沒到達涅槃界之前會一直存在，現在我們知道了人生無常的道理，因此，只有好好的勤修功德波羅蜜才是回家最安全的路。

在法身寺的所有常住眾們每天都必須做「十項功課」，不斷的修正、不斷的精進，這也是在有限的生命中所必修的功課。從基本的行、住、坐、臥中培養出一顆清透的心，在善法的環境裡種下善的種子，經過不斷的聽聞佛法及親近善知識，做到「聞」所成慧；對於所聽聞的法、學習的法，如理思維、如理作意，做到「思」所成慧；在聞法習法的過程中以實踐去印證，做到「修」所成慧。以如此的心態不斷的熏習善種子；不斷的修功德波羅蜜，直到證得無上正等正覺。

法是自然的

在面對很多事情時，我們真的能夠清楚的分辨什麼是「對」或「不對」；什麼是「好」或「壞」；什麼是「善」或「惡」；什麼是「應該」或「不應該」嗎？如同我們在做一件事情，不去造成別人的煩惱和自己的煩惱這就是對，反之則是不對；懂得幫助別人，心存正念就是「善」，對人心存有迫害之心則為「惡」；想想自己什麼時候該吃、該喝、該睡…等等，是應該為之或不應該。自己真的都有做到這些規範嗎？若還沒，真該停下腳步檢視一下自己了。

一位法師開示說：「佛法是自然的，如同自己可以感受到苦和樂，不須人教自然就可以體會到。如同菩薩知道成就菩提是目標，但方向不一定清楚，邊走、邊行、邊問，問對了人、走對了方向、用對了方法，就能到達目的。」關於發願，在生生世世中，我們曾經發了什麼願，發了多少的願，自己無法得知，這些「願」也會在累劫累世中牽引著我們，隨著業力而顯現在因果業報中。就像佛陀與提婆提多的宿世因緣一樣難分難解，因提婆達多在過去世中，曾與佛陀同降於世，提婆達多那時與佛陀皆為商人，因為一個金盤的關係使得提婆達多起了瞋恨之心，當時他兩手握著沙子並且在心中發起了一個不好的念頭，那就是手中握有多少沙子，就會有多少世來找佛陀的麻煩，可以想像一沙代表著一世，那須要經過多少輪迴及多少時間呀！



就因為發起了這樣的一個瞋念之心，而成了佛陀累生累劫的反對者。所以真的不能小看一個小小的起心動念，這個念力或願力將會是牽引業力的一大主因。好好管理自己的每一個念頭，不要浪費了每一個發起善念的機會，因為我們還無法掌握下一個發起的願會是善念或惡念。若懂得看清自己就能懂得別人，把他人的心，放在我的心；將自己的心，放在他人的心。了解他，就能變成很多「法」，自然的融入自然的法。知道、了解別人，別人也就喜歡靠近我，在快樂的生活中，修行打坐、修功德波羅蜜，這就是自然的法，這就是中道。

不可思議的布施功德波羅蜜

黃武達

法身寺的一位法師有一次的佛法開示中，講了一則故事「不可思議的布施功德波羅蜜」。

有一位父親工作了半年，得到12銀錢，正準備去一個地方，贖回他自己親生的女兒（當初父親將女兒抵押給一戶有錢人家當傭人）。在半路上看到一位出家人，法相莊嚴，生起恭敬之心，想要供養這位法師。於是就到了路的旁邊，看到有人在賣蔬菜，就想要跟賣菜老闆買一把蔬菜前去供養這位出家人。

在這裡的蔬菜價錢很便宜，平時不到一銀錢就可以買到很多。但是這位賣菜商人，知道這位客人來買蔬菜的目的，是要去供養那位出家人。所以就故意說「不賣」。這位想買菜的父親就跟這位商人出價錢說：「那我就用一銀錢，跟您買一把蔬菜吧」。賣菜商人回答說：「不賣」。

想買菜的這位父親，又跟這位商人增加價錢說：「那我就用二銀錢，跟您買一把蔬菜吧」。賣菜商人又回答說：「我不賣」。買菜的父親又跟這位商人不斷增加價錢，可是這位賣菜的商人只是不斷回答說：「不賣就是不賣」。

最後沒有辦法，想買菜的這位父親只好懇求這位賣菜商人說：「那我就用十二銀錢跟您買一把蔬菜吧，因為我身上全部的錢就只有這十二銀錢」。賣菜商人最後回答說：「好啦！我就賣一把蔬菜給你」。



這位父親買到蔬菜之後，很高興的向前走到法師的面前，恭敬的雙手合掌、下跪、禮拜這位出家師父，然後拿出這一把蔬菜，供養這位出家人。法師接受供養之後說：「這把蔬菜，我就分一些給您吃吧」。這位父親恭敬地回答法師說：「不要，因為我想要得到全部100%所有的功德」。於是法師很快的，就把蔬菜吃完，雖然吃完蔬菜之後還沒有吃飽，但是也很感謝這位父親的供養。

法師吃完蔬菜，唱誦祝福詞之後，就跟這位父親聊天。當法師在跟這位父親聊天時，知道這一把蔬菜，是這位父親工作了半年時間，得到12銀錢的酬勞，正準備去贖回他自己親生的女兒，現在他把這12銀錢全部供養給自己，那現在又要花半年的時間再去工作，才有足夠的銀錢去贖回他的女兒。

法師想到這裡，越想心裡就越覺得過意不去，心裡也感到很慚愧。心想如果我還不努力修行，趕快證果，那就辜負了這位父親的心意了。於是，法師就下定決心閉關修行。果然在閉關斷食7天7夜，努力勤奮修行，最後證了阿羅漢。但是因為經過了7天7夜的斷食使得身體受不了，終於往生了。在當要往生的前一刻，就對前來探視的師兄弟發願說：「我入滅之後，我的肉身請用火化。但是一定要讓我的恩人點火，我的肉身才能火化」。當法師發願完成之後，就立刻往生了。

在舉行法師遺體火化的那一天，儀式進行中，由國王前來主持點火儀式。但是國王點了幾次火，一直都無法把

火點燃，覺得很奇怪，就問在場觀禮的人說：「有沒有人知道，這火為甚麼一直點不起來？」在場有法師就把這位圓寂法師在往生當天所說的話，告訴了國王。於是，國王就派人去把這位法師的恩人找來進行火化點火儀式。當這位往生法師的恩人來到點火台一點火，火就立刻燃燒起來了。

火化儀式結束之後，國王感念這位法師恩人的德行，便任命他掌管負責財稅的官員，並且賞賜很多金銀和田地給他。故事結束，法敬法師開示說：「布施供養聖者的功德，是不可思議的。」

這位法師的開示啟示，當我們要發願行「布施功德波羅蜜」的時候，要隨份隨緣衡量自己當時的能力，不論所發的這個「願」是大或小，只要是在自己能力所及範圍內，這個願望才能夠很快實現，如果所發的這個「願」還超出了自己能力範圍，該「願望」就成為發願者要達到的目標。

故事中的這位父親在路途中，無意間看到一位法相莊嚴的出家人，便起心動念發願要供養這位出家人，發願供養的決心很堅固，當時只是一心一意想要完成這個「願望」。所以，即使最後花費身上全部的銀錢也在所不惜，最後也得到了現世的福報。



主要華語地區的法身中心

泰國 (Headquarters)

法身基金會 Dhammakaya Foundation

40 Mu 8, Khlong Song, Khlong Luang, Pathum Thani 12120,
THAILAND

Tel : +(66-2) 831-2553, +(66-8)6529-0142

Fax : +(66-2) 5240270 to 1

Email : Dhammakaya Foundation Office:info@dmky.org

Webmaster : webmaster@dhammakaya.or.th

中國 (China)

釋心平 Tel : +(86)137-6470-8236 ;

E-mail: xinpings1000@hotmail.com

釋覺旭 Tel : + (86) 131-885-7959 QQ : 910653710

泰國+66875162071; E-mail: pp072@yahoo.com

香港 (Hong Kong) Wat Bhavana Hong Kong

385-391, 2/F, Henning House, Hennessy Rd., Wanchai,
Hong Kong

Tel : +(852) 2762-7942, +(852)2794-7485

Fax : +(852) 2573-2800

Website : www.dmc.hk

Email : dmchk@netvigator.com

新加坡 (Singapore)

Kalyanamitta Centre (Singapore)

146B Paya Lebar Road, ACE Building #06-01,
Singapore (409017) Tel : +(65)6383-5183

E-mail : dimcsg@dhammakaya.tor.ch

dimcsg@singnet.com.sg

臺灣 (Taiwan)

臺灣法身寺禪修協會

Dhammakaya Internation Meditation Center of Taipei

22061 臺北縣板橋市四川路二段16巷9號3樓

Tel : +(886)-2-8966-1000

Website : www.dmc.org.tw

E-mail : info@dmc.org.tw

臺灣法身寺禪修協會 桃園分會

Dhammakaya International Meditation Center of Taoyuan

33063 桃園市青田街232號

Tel. : +(886)-3-377-1261 Mobile: +(886)-987-300-257

Website : www.dmc.org.tw

Email : watthaitaoyuan@hotmail.com

臺灣法身寺禪修協會 台中分會

Dhammakaya Internation Meditation Center of Taichung

40001台中市 中區 民權路14巷25號1-2樓

Tel :+(886)-4-2223-7663

Website : www.dmc.org.tw



馬來西亞 (Malaysia)

Penang Dhammakaya Meditation Center of Penang
No. 2G-2, Tingkat Kenari 6, 11900 Sungai Ara,
Bayan Lepas, Penang, Malaysia.

Tel : +(60)-4-644-1854, +(60)-19-457-4270 to 1

Email : dmcpn@hotmail.com

Kuala Lumpur Dhammakaya Meditation Center of Kuala Lumpur
2A-2 Jalan, Puteri 5/1, Bandar Puteri, 47100, Puchong,
Selangor, D.E., Malaysia

Tel : 603-80631882

Fax: 603-80512096

E-mail : dimckl@gmail.com

貢獻者

書名：七顆小太陽的成長足跡

作者：黃武達 呂嘉民 賴姻任 王常琳 陳怡靜 沈均鍾 曾靜怡

編輯者：七顆小太陽團體

排版者：sky drive

封面設計者：sky drive

特別鳴謝：釋法敬 黃侃如 翻譯中心團體

印刷商：OS Printing House Co., Ltd.

出版日：2014年2月出版

版權：泰國法身基金會

網址：www.dmcchinese.tv

本書的內容與版權均歸泰國法身基金會所有。有關此書的任何部分，在未經出版者允許的情況下，請勿翻版或刊登在任何搜索系統或以任何其他方式播放、複印、收錄等。

榮譽助印者

วัดพระธรรมกายไทยเป

ศูนย์ปฏิบัติธรรมกัวลาลัมเปอร์

นนท์ปวิธ เอี่ยมธีระกุลและครอบครัว อภิรัฐ ดวงใจ และครอบครัว

Howard Mc Crary, Ivy Chan & Sahuchaiwai

舒崇梅及全家

助印者

วัดพระธรรมกายเถาหยวน

เรวัต ก่อรัตนคุณ

劉芸金

พระมหาวิวัฒน์ วีรวาทโก

รุ่งศักดิ์ กำจรจรงวิทย์

陳佳寧

กองการแปลและผลิตสื่อ

ศกลวรรณ ยมะสมิต

舒婉瑜

พระมหาอำพน ฐิตปัญโญ

อุมาวดี นิธิพรเดชะ

巫富美

พระกฤตยะ สิทธมโน

ปิยฉัตร ยมะสมิต

李聖雯

พระอภิรักษ์ คนติพาทุโ

บุญรากรณ์ เทศรุ่งเรือง

賀桂芳

พระมหาสมบัติ อินฺทปัญโญ

จิราวัฒน์ ชัยอัศวนันต์

陳秉賢

พระนาวชฎ กิตติปัญโญ

เกษร ไทยยิ่ง

陳秉義

อมรเทพ องคมงคล และคณะญาติมิตร

ธีรพล วราพิศิษฐ์

張惠菁

สมุทร-นวลศรี ตั้งคุปตานนท์ และครอบครัว

เสรี-จำปี จันทร์จรัสทอง

叶贞花

ปณตพร บุญเปี่ยมศักดิ์และครอบครัว

แม่ปิ่น สร้อยละมัย

丁強

แม่เอี้ยงเกียง แซ่โจ้ว - พ่อลักเทียน แซ่กู

สุวลักษณ์-สุวณี แซ่กู

อัชชาวุฒิ-อรรณพ กิตติพนังกุล และครอบครัว

黃侃如及全家

กิมไช-อนงค์ วราพิศิษฐ์ และครอบครัว

羅霖 羅森

สมทิพย์ กองวงษาและลูกในครรภ์

曹寶玉

กฤษณ์-บุญสม เลิศถาวรธรรม

楊宗育

Assets & Talents International llp

楊宗峻

世界和平小太陽團隊第二屆成員

李承儒

純慧、昕悅、昕慈、玉珍

李宛玲